٧ بَرمَهات

وجيه، بولا.

٧ برمهات: الحياة على كفة ميزان/ بولا وجيه

– القاهرة : الفؤاد للنشر والتوزيع – ٢٠١٩.

١٥٨ ص – ١٤سم × ٢٠ سم

تدمك ٩٧٨-٩٧٧-٦٥٣٤-٩٤-٠

الفؤاد للنشر و التوزيع

٨١٣

١– القصص العربية

أ– ٧ برمهات: الحياة على كفة ميزان

رقم الإيداع ٢٣٠٠٥/٢٠١٩

الطبعة الأولى: ديسمبر ٢٠١٩

الفؤاد للنشر التوزيع

برج سانت فاتيما. أمام جنينة مول. مدينة نصر

Alfouad_publishing@hotmail.com

Facebook.com/fouadpublishing

تنسيق داخلي وغلاف : بولا وجيه

مراجعة لغوية: رباب الشهاوي

بورتريه: ديفيد المصري

© جميع الحقوق محفوظة

هذا الكتاب يحمل رأي ورؤية الكاتب وحده، ولا يمثل الدار أو أي من العاملين بها.

٧ برمهات

"الحياة على كفة ميزان"

د. بولا وجيه

الفؤاد للنشر والتوزيع

مُحتَويَات الكتَاب

إهداء ٥
مقدمة الكتاب ٧
المقدمة الفعلية........................ ٩
تلعب PUPG؟..................... ١٥
الركن الأول.. (الروحاني) ١٧
أنواع العلاقات مع الله!.......... ١٩
نقوم ونبني! ٢٢
تفتكر ربنا سامعك؟............... ٢٩
الركن الذاتي ٣٣
اللوحة المرسومة ٣٧
نوعك ايه؟! ٤٥
ملعب الحياة ٥١
SWOT.............................. ٥٥
الركن الصحي......................... ٥٧
أنا مهمل!............................ ٦١
Junk Food......................... ٦٥
الأمراض السيكوسوماتية ٦٩
غيّر تفاصيلها علشان تكسب ... ٧٣
الركن العائلي ٧٧
الجواز وسنينه....................... ٨١
قدّر خوفهم ٨٥
عفواً رصيدك الحالي لا يسمح .. ٩١
الركن الاجتماعي ٩٣
اختار صح ٩٥
فن التواصل......................... ٩٩
تقنيات التواصل ١٠٣
اهرب حالاً.......................... ١٠٧
قوانين الحب ١١١
الركن المهني والركن المادي.... ١١٧
اعرف قدراتك...................... ١٢١
اوعى تجري ورا حلم ١٢٧
خطط قبل ما يتخطط لك ١٣٥
متلومش غير نفسك ١٣٩
الصيت ولا الغنى؟ ١٤٥
النهاية ١٤٩
شكر لابد منه ١٥٣
عن الكاتب ١٥٧

إهداء

لوالدي ووالدتي ربنا يطول لي في عمرهم
لسيدة قلبي وملكة حياتي "لولي" .. بحبك
لكل واحد بيحاول يعيش حياته بالشكل المظبوط♥

أطول الرحلات وأمتعهم
هي اللي بتكون جوا نفسك

مقدمة الكتاب

أوقات كتير كنت بسأل نفسي، يمكن لأني أوقات كتير كان غيري اللي بيسألني السؤال ده، سواء في جلسات خاصة، أو في القاعات التدريبية، أو حتى لو سؤال عابر في ندوة ثقافية مثلاً، فبقيت أنا تلقائي بسأل السؤال ده لنفسي، هو ازاي الواحد يقدر يوصل لحياة نفسية متزنة؟!

يمكن كلمة حياة نفسية متزنة يفهمها البعض، مفهاش اكتئاب، ويمكن يفهمها ناس تانيين إن مفهاش مشاكل، ولكن الحقيقة أن الحياة طول الوقت بتجبرك تكون في مشاكل، وساعات تدخلك في اكتئاب. قبل بدايتي في كتابة الكلام اللي بتقرأه حالياًبحوالي ١٠ ايام، كان فيه خبر اتنشر بيقول أن أحد الاخصائيين النفسيين انتحر!

انتحر فقط من اللي كان بيسمعه في الجلسات الخاصة اللي بيديرها، وكان اتنشر عنه أنه كان بيقول أوقات كتير جداً لوالدته ولكل اللي حواليه، أنه مبقاش قادر يسمع كلام الناس تاني، وهو اللي بيتئذي لما بيسمع، حتى لو بان أنه ثابت قدام العميل في الجلسة، بالعكس كان بيقول كمان أنه كان لازم يظهر بمظهر الإنسان الصلب علشان العميل ميفتكرش أنه جاي لواحد هاوي أو ضعيف.

كل اللي فات من كلامي حاجة، وكل اللي هنبدأه سوا من دلوقتي، حمادة تاني خالص *بصوت أحمد حلمي*، جايز

تشد في شعرك بعض الأوقات وأنت بتقرأ، جايز في وقت تاني تتلفت حواليك وتسأل هو شافني منين؟ وجايز في وقت تاني تشتمني وتقول كلامه ناقص حاجة، لكن في كل الأوقات دي، نصيحة متبطلش قراءة وكمل، جايز هتلاقي اجابتك مش شرط في سطر في الكتاب، لكن جايز في كلمة، فكمل قراءة ومتبطلش!.

o o o

المقدمة الفعلية

في مرة كنت قرأت آية في سفر الأمثال بتقول: "الحكمة بَنَت بيتها نحتت أعمدتها السبعة".. طبعاً رقم ٧ معروف قيمته الدينية في كل الأديان ومش هتطرق للنقطة دي أوي علشان ميتقالش هو بولا ماله قلب على شكري مختار بتاع هيبتا ليه؟

ولكن اللي حابب أتكلم فيه فعلاً، أن رقم ٧ له قدرة غريبة جداً، وعلشان اوصف لك الموضوع بشكل صحيح اللي مرتبط بيه الرقم، وده مش غريب لو عرفنا أن الإنسان حتى ممكن يتولد في الشهر "السابع" له ويكون كامل ويعيش تمام، وحتى أول احتفال لأي إنسان فينا بيكون في يومه السابع، جايز لأن الرقم ده مميز فعلاً، أو جايز لأن فعلاً الرقم ده يدل على الكمال والاستقلالية في حد ذاته، محدش يقدر يختلف عليه، هو الوحيد اللي مبيقبلش القسمة، وملهوش حتى جذر تربيعي.

فعلشان كدا مستغربتش الآية لما قرأتها أول مرة، وخصوصاً لو دخلت أي مكان مبني واضح فيه عواميد البناء بتاعته، هتكتشف أنهم ٧ عواميد بالتمام والكمال! بس تفتكر المقصود هنا حد بيبني مبنى فعلاً بسبع عواميد ولا الموضوع أعمق من كدا شوية.. لا شويات؟

الروح في أساسها هي اللي بتدور في أعماق الأشياء، بتحب تعرف الفلسفة والعمق البعدي وراء أي حاجة تشوفها أو تسمعها أو تلفظها. مثلاً لو مرة قرأت كلمة، الكلمة أنت شوفتها بعينك ولما جيت تقولها بلسانك سمعتها بودنك، بس كانت أول مرة تقرأ فيها الكلمة دي، بيبقى شعورك ايه؟

في بعض الأوقات، ممكن تعديها، في أوقات تانية، ممكن تفكر فيها، في أوقات تانية خالص تفكر أصل الكلمة ايه، وتدور وراها علشان تعرف معناها بالشكل الصحيح والشكل المقصود فعلاً من ورا الكلمة دي علشان تفهمها بشكل صحيح وكامل فعلاً.

فكرة أنك تدور وراها، جت من شعور روحك للسعي ورا الفهم، علشان تعرف اللي ورا الكلمة دي، وده اللي النفس بتعمله دايماً مع أي حاجة جديدة تدركها لأول مرة أو تمر بيها وتقف عندها ولو لثواني معدودة، جايز تكون أنت عديت الحاجة دي، لكن في العقل اللاواعي فهي لسة ممرتش، وهيكون دايماً بيفتش وراها علشان يعرف أصولها الحقيقية.

ولأن النفس بتعمل كدا دايماً مكانش من الغريب لما تدور ورا الحقيقة الكاملة للاتزان النفسي، تكون بتدور ورا رقم سبعة، أو بمعنى أدق السبع عواميد بتوع بيتها اللي بيوصلها للحكمة من وجهة نظرها، ولكن خلينا نتفق أن السبع

عواميد دول ليهم ترتيب، لو الترتيب اختلف تحس أن فيه حاجة غلط في الموضوع، زي لعبة الدومينو بالظبط، لو حطيت ورقة مش بترتيبها الصحيح، عادي ممكن تكمل لكن هتيجي لحظة وتعرف فيها أن فيه حاجة غلط حاصلة!

ولأن أساسنا كان من عند ربنا، مهما كان اختلاف معتقداتنا الدينية أو السماوية أو الطائفية حتى، فاحنا كلنا مؤمنين إن فيه إله ده اللي أصلنا جاي من عنده هو، وأساسنا جاي من عنده برضه، فطبيعي يكون هو أول عمود في بيتنا، بيت الحكمة أو بيت الاتزان النفسي.

ويجي وراه كل العواميد التانية في حياة كل واحد فينا، سواء "نفسه" وعلاقته "بنفسه" أو علاقته "بصحته" أو علاقته اللي بتبتدي توسع واحدة واحدة علشان تشمل "العيلة"، وتوسع أكتر علشان تساع "المجتمع" فمن خلاله يقدر يعرف علاقته بالـركن "المهني" ومن خلاله يقدر يوصل للركن "المادي".

ولكن طول الرحلة دي، لو بعد ما ظبط ركن وسابه بحجة أنه يبدأ في اللي بعده هيلاقي أن فيه خلل بيحصل من غير ما ياخد باله، وكأن السبع عواميد أشبه بالأشجار لو اتهملوا في أي لحظة معرضين للذبول أو الانهيار بشكل جزئي أو كامل!

الشاطر، هو اللي يهتم بالسبع أركان في وقت واحد بشكل منظم وبشكل ميبقاش فيه ثغرات يقدر من خلالها يدخل الخلل، ومن بعديها يبدأ الإنسان يحس بالخلل في حياته،

سواء من ركن في السبعة، أو في السبعة كلهم في وقت واحد، يمكن تبان الحسبة صعبة، لكن لو فعلاً فكرنا بشكل أعمق هنلاقي أنك لما تهتم بالسبعة في وقت واحد وبطريقة ثابتة ده هيخليك تنجز أكتر وأسرع.

ولكن في البداية لو حسيت أن الاهتمام بالسبع أركان مرة واحدة حاجة صعبة، خليني أحسب معاك حسبة جايز تغير رأيك شوية في الموضوع ده، أو جايز متغيرش رأيك، لا تكون متأكد أن الموضوع فعلاً مش صعب ولا غريب أوي أنك تنجزه أو تفهمه بالشكل الصح.

اليوم عندنا مقسم لـ ٢٤ ساعة كاملين، لو ضربنا الرقم ده في ٦٠ هيدينا عدد الدقايق، ولو ضربناه في ٦٠ تانيين هيدينا رقم كبير شوية أو نسبياً، وهو ٨٦٤٠٠ ثانية، ده حسابك اليومي من الثواني، الفكرة في أنك ازاي بتتعامل مع الثواني دي، وبتعيشها ازاي.. بتضيعها بين السوشيال ميديا والمكالمات والخروجات وحاجات كتير ممكن ملهاش لازمة، ولا في أنك تدور على راحتك؟ ومن خلالها هتلاقي نفسك بتسعى ورا أهدافك علشان توصل لها وتنفذها بالشكل المظبوط أو المقبول نسبياً.

لو قسمنا السبع أركان على الوقت المتبقي بعد ما نشيل وقت النوم والأكل والسوشيال ميديا وحبة حاجات تانية جايز يتبقى لنا في اليوم ٤ ساعات أو أكتر شوية، لو أخدت بالظبط ٢٠ دقيقة لكل ركن فيهم تهتم فيه بعمود من

السبعة هتكتشف أنك يدوب محتاج ساعتين ونص بالكتير أوي علشان تخطط لهم بالشكل المظبوط أو الشكل اللايق بيهم ليوم جديد تاني هتعيشه.

ο ο ο

رأس الحكمة مخافة الرب

تلعب PUPG ؟

في مرة في محاضرة سألت السؤال ده للشباب اللي كانوا حاضرين ـ مش علشان بلعبها، لأني فعلاً لعبتها يدوب ٤ مرات ومسحتها بعد كدا ـ ولكن كان تمهيد لكلام تاني عاوز أقوله، ولكن خليني اسألك دلوقتي؟

تلعب **PUPG**؟

لو كانت الاجابة أه أو لو أنت بتلعبها من الأساس فأنت أكيد عارف أن الدور الواحد منها بياخد تقريباً بين ٢٥ لـ ٣٥ دقيقة ده لو مكانش أكتر، ولأن اللعبة دي مبيتشبعش منها أنا عارف فأنت أكيد بتلعب في اليوم بين ٤ لـ ٧ أدوار على الأقل، يعني تقريباً بأخد أقل نسبة وقت طاير تبقى النسبة تقريباً ٣ ساعات، لكن لو أخدنا ٢٠ دقيقة بس وفكرنا نكتب على موقع الفيديوهات الشهير يوتيوب –وده اعلان غير مدفوع الأجر طبعاً ولكن نتمنى- تعلم ...... (وكتبنا مكان النقط دي حاجة نفسنا نتعلمها) هنلاقي فيديوهات كتير بتعلم الحاجة اللي نفسنا نتعلمها دي، سواء حاجة متعلقة بالدين، أو بالشغل، أو بالعلاقات، أو حتى ليها علاقة بالصحة زي أكلة معينة أو رياضة معينة.

ولو أخدنا العشرين دقيقة دول بنتعلم فيهم حاجة، عشرين دقيقة بس كل يوم هنلاقي أن خلال الشهر اتعلمنا أكتر من ١٠ ساعات حوالين موضوع معين عاوزين نتعلمه، والعشر

ساعات دول يكفيني أقولك أنهم بيكفوا أن إنسان يتعلم أكتر من مستويين ونص في لغة جديدة، يعني خلال الشهر تقدر تتعلم اللي يساوي مستويين ونص من لغة جديدة لو أخدت من وقتك بس عشرين دقيقة كل يوم.

المقصود من كلامي، أنك لو فكرت في قيمة كل لحظة بتعيشها واللي تقدر تعمله فيها، وتخطط فيها لحياتك ده هيفيدك، وهيخليك تعرف قيمة الوقت كويس جداً، وخصوصاً لو عرفت أنك لما تسافر دولة من دول برا واللي المرتب فيها مبني على أساس الساعة، يعني باختصار ساعتك بكام، هتعرف أن الدقيقة غالية جداً، مش علشان لو راحت مش هتقدر تعوضها وبس، لكن كمان علشان اللي بتعمله في الدقيقة، بيتبني عليه حاجات تانية كتيرة مع الوقت.

فلو قدرت تستغل كل لحظة بتعيشها في يومك بالشكل الصحيح أو الشكل المظبوط هتلاقي أن ده بيأثر عليك بالإيجاب قدام، ولو كل لحظة سمحت أنها تضيع من غير ما تستغلها بالشكل المناسب أو المظبوط، هتكتشف قدام إنها كانت سبب في أنك ممكن تحس أن نجاحك متأخر أو نجاحك لسة ناقصه كتير جداً!

ο ο ο

الركن الأول.. (الروحاني)

خلقتني إنساناً كمحب للبشر، ولم تكن أنت محتاجاً إلى عبوديتي بل أنا المحتاج إلى ربوبيتك[1]، الجملة دي جايز تبان جملة عادية شوية في عيون بعض الناس مننا ومبتكلمش على أساس المعتقد الديني، لكن بتكلم من ناحية جايز تبان أعمق شوية.

في أبحاث كتير تبع جامعات أوروبية وأمريكية كانوا بيتكلموا فيها دايماً على أن الأمور الروحانية سواء التأمل أو اليوجا أو الحاجات اللي فعلاً ليها علاقة بالأشياء الروحانية بتأثر جداً في نشاط الجسم والمخ بنسبة مش هنقول كبيرة لكن معقولة جداً.

لو ركزنا أكتر هنلاقي أن أغلب الأديان قايمة على فكرة التأمل والأشياء الروحانية، اللي أصلاً جت بعديها فكرة الاسترخاء واليوجا وكل الحاجات دي.

لكن الفكرة هل بتستغل الموضوع ده ولا لأ؟، أو بمعنى أدق خليني اسألك بوضوح، علاقتك بربنا عاملة ايه؟

أو اصلاً أنت بتشوف ربنا ازاي، وبتتعامل معاه على أنهي أساس، هل هو الله الموجود في سماه وبعيد عنك؟، ولا شايفه أنه قريب جداً منك، ومش ناسيك في الدنيا؟

---

١ القداس الغريغوري حسب الكنيسة القبطية

طب شايفه موجود وبيخطط لك ولا خلقك وسابك أنت تمشي لوحدك من غير تدبير ولا حكمة في حياتك؟
أسئلة كتير ممكن تسألها لنفسك، وأسئلة كتير ممكن تقعد تفكر فيها بخصوص علاقتك بربنا، وجايز الأسئلة دي تحس في بعض الأوقات انك مش عارف توصل لاجابة ليها، مش لأنها صعبة، لكن لأنك مش عارف تحدد علاقتك بربنا من الأساس قايمة على أنهي مبدأ أو أنهي نوع من العلاقات الموجودة.
ولأنك عمرك ما تقدر تحكم على أي شيء غير لما تحطه في اطار معين، مش هتقدر توصف لو أنا حطيت قدامك ٣ أنواع من المياه، كل مياه ليها طعم معين، سواء نقية بلا طعم، أو مياه مالحة لأنها من بحر، أو مياه مسكرة، غير لما تقدر تميز كل طعم منهم فتبدأ توصف كل واحدة منهم على أساس الطعم اللي أنت حسيته بلسانك وأنت بتشرب.
وفي نفس الوقت مش هتقدر تحدد علاقتك بربنا غير لما تحطها في إطار تعرف من خلاله علاقتك بيه قايمة على أي أساس وأي مبدأ، وعلى الأساس ده تقدر تعرف أنت عايش مع ربنا ازاي وليه؟ وفي الحالة دي تقدر تحدد ايه اللي ناقص في حياتك مع ربنا، وايه اللي محتاج تعمله تجاه العلاقة دي مع ربنا، سواء بقرب، أو عبادات معينة لازم تقوم بيها علشان تحس بالرضا التام تجاه العلاقة دي.

أنواع العلاقات مع اللهّ!

حسب كل دين، فكل دين كان في الأصل شايف أنه له علاقة مع ربنا عكس باقي الأديان.

يعني مثلاً اليهود كانوا شايفين أنهم شعب الله المختار، أو الشعب المميز عنده واللي كان واعده بأرض بعدها قرر أنهم يفضلوا مشردين العمر كله.

المسيحيين، فحسب معتقدهم أنهم "أبناء الرب" حتى السيد المسيح -له كل المجد- لما كان على الأرض علمهم الصلاة يقولوا: "أبانا الذي في السماء"، كدليل أو اشارة لأنهم أبناء الله.

لكن المسلمين بيشوفوا أنهم المخلوق الخاضع لله، أو عبيد لله.

ويفضل كل الكلام ده كلام عظيم وجميل جداً محدش يقدر يعترض على أي نقطة فيه تخص أي دين سواء من بعيد أو من قريب بأي شكل.

لكن تفضل المعضلة أو المشكلة اللي بنتكلم فيها، وهي علاقتك بربنا عاملة ايه، أو بمعنى أدق "شكلها ازاي؟"

خلال الواحد وعشرين سنة اللي عشتهم على الكوكب ده، شوفت أشكال كتير للعلاقات مع ربنا، منها الغريب، ومنها الحلو، ومنها الممزوج بروحانيات عالية، ومنها اللي قايم على المصلحة.

يعني مثلاً اكيد شوفت في وقت من الأوقات صاحبك اللي بينزل عليه التدين أيام الامتحانات بعد ما كان خاربها طول السنة، وده بيبقى النوع اللي قايم على المصلحة.
أنه يروح في وقت معين لربنا، ومجرد ما الوقت يخلص أو التجربة الصعبة اللي موجود فيها تعدي على خير وبسلام يرجع لورا تاني أو بمعنى أدق يبعد تاني!.
وأكيد برضه أنك اتعاملت مع نوع معين من الموظفين اللي عنده استعداد يلطع كل الناس علشان يصلي صلاة الظهر والعصر مع بعض، ويقولك بكل هدوء "مبقدرش أفوت فرض"، وفي الحالة دي متقدرش تتكلم، زي ما كنا مبنقدرش نرمي شنطة اللي يقولك: "حرام، الشنطة فيها كتاب دين".
وبطرق كتيرة ممكن تكتشف مع الوقت أن أحياناً جايز أنت أو جايز أنا نكون شخصياً في علاقتنا مع ربنا ماشيين بمبدأ المصلحة، أو بمبدأ "أنا عاوز من ربنا حاجة معينة" ومجرد ما بناخد الحاجة دي بنبعد.
وفي بعض الأحيان بنلاقي برضه صاحبنا اللي بيعيش الروحانيات العالية جداً، وتلاقيه متعمق في أمور الدين بشكل أكبر من الطبيعي، لدرجة ممكن يهمل أي حاجة تانية في سبيل بس أنه يحس أنه عايش الحاجات الروحانية اللي بيحبها، وده برضه للأسف بيكون غلط، لأن الأديان في الأساس اتوجدت علشان تعيش بيها، مش علشان تعيش فيها وكأن مفيش أي حاجة تانية من حواليك!

حتى في الرهبنة والتوحد والتنسك، تلاقي أن المتعبدين دول حياتهم فيها أه الدين واخد جزء كبير، لكن مش متشال منها بقية الأركان، يعني الراهب تلاقيه عايش مع ربنا، وبحياته مع ربنا دي بيعيش مع المتنسكين اللي زيه أو الناس من حواليه أو في شغله اللي لازم يشتغله مادام راهب في دير، أو كمان في علاقته مع اخواته في الرهبنة أو الناس اللي بيترددوا لزيارة الأديرة أو أماكن الناس المتنسكين والمتعبدين.

إذاً الفكرة مش في أنك مادمت عايش مع ربنا تنسى الناس أو تنسى نفسك أو تنسى أنك ملزم أنك "تعمر" الأرض زي ما كل الأديان بتقول.

يعني اليهودية والمسيحية والإسلام، تلاقي أن كل الأديان دي متفقة على مبدأ أساسي وهو أنك اتوجدت علشان تعمر الأرض وأن سبب وجودك أصلاً في الدنيا هو أنك تخلي الدنيا أحسن، بشغلك وبمجهودك ومثابرتك، لأنك المفروض حسب كل معتقد من التلاتة، يا من شعب الله، أو ابن لله، أو خليفة الله في الأرض.

وفي كل الحالات دي أنت ملزم تكون صورة حية لربنا على الأرض، مش تنشغل فقط بالعبادات وتنسى أن عليك برضه واجبات ربنا اللي قالها.

نقوم ونبني!

من الآيات المقربة جداً لقلبي في الكتاب المقدس لأنها تعتبر وعد صريح من ربنا للبشر، هي آية "الإِنَّ إِلهَ السَّمَاءِ يُعْطِينَا النَّجَاحَ، وَنَحْنُ عَبِيدُهُ نَقُومُ وَنَبْنِي"[٢]، حتى الآية دي تقدر تلاقي لها شبه في وعد صريح برضه، لكن في القرآن الكريم وهي: "وَأَن لَّيْسَ لِلْإنسان إِلَّا مَا سَعَىٰ"[٣].

تحس أن ربنا بيشجعك تشتغل وبيشجعك تشد حيلك أنك تكمل في طريقك لأن على أساس شغلك ده، وعلى أساس اللي بتعمله في حياتك هيكون نجاحك وهيكون فرحك في الحياة.

ويمكن كمان الوعود دي اتوجدت أو ربنا خلاها موجودة في الكتب السماوية كدليل أنه مش بيسيبنا من غير فرح ولا نجاح في حياتنا، بالعكس بيكمل معانا الطريق وبيمشيه معانا من أوله، لكن الفكرة في الأساس حاسس بوجود ربنا أصلاً في حياتك؟

أوقات كتير بتكون المشكلة في نقطة الإحساس بوجود الله في حياتنا، لأن أوقات كتير مع التجارب والضيقات ممكن نحس أنه بيتخلى عننا، أو سايبنا نمشي في الحياة بدونه، رغم أن ده أكبر غلط، وأكبر خطية في بعض الأديان.

---

٢ نح ٢٠:٢

٣ سورة النجم الآية ٣٩

لأن لو حسبتها بحسابات بسيطة وصغيرة هتكتشف مع الوقت أن ربنا ايده مبتسيبش الإنسان من أول ما بيتكون في رحم الأم ولحد ما ينزل قبره علشان يبدأ حياة تانية جديدة مع ربنا من ساعة الحساب.
افتكر كام مرة ربنا وقف معاك في تجارب صعبة حتى وأنت بعيد عنه، افتكر كام ضيقة كنت فاكر ملهاش حل ولا تدبير لكن هو اللي دبر لك المخرج ودبر لك الحل اللي يكون سبب في أنك تخرج من الضيقة دي.
افتكر كام مرة ايده كأنت بتسندك وقت ما تحس أن الدنيا صعبة ومرخمة عليك أوي، وكنت حاسس أن الدنيا جاية عليك، لكن في لحظة غيّر كل الأمور دي، زي ما غيّرها زمان ليوسف الصديق لما كان في السجن وخلاه عزيز مصر.
حتى لو ركزت في قصة يوسف في رواية الكتاب المقدس في سفر التكوين، واللي جات في القرآن بصورة مشابهة، هتلاقي أن يوسف في وقت من الأوقات حتى لما حس أن ربنا ناسيه وقرر يجرب حلول البشر ووصى ساقي فرعون أنه يتكلم عنه قدام سيده علشان يخرجه، ربنا حوّل النقطة دي - اللي يمكن في نظر البعض تعتبر اتكال على البشر مش ربنا- مخرج، وخلّى فرعون يحلم بالأحلام اللي محدش قدر يفسرها، وفي الحالة دي خلّى الساقي يجيب سيرة يوسف قدام فرعون علشان تكون هي السبب في خروجه من السجن وتوليه مهام عزيز مصر ووزير الفرعون.

حسابات ربنا ممكن منكونش فاهمينها أغلب الوقت، لكن طول الوقت بتكون هي الأصح والمظبوطة بالمللي، وبتكون متفصلة علينا جداً جداً جداً، جايز مبنفهمش ده في أول التجربة أو أول الحياة مع ربنا، لكن مع الوقت بندرك الحقيقة دي.

عمرك ما هتعرف الطريق هيوصلك لفين، غير لما توصل، لازم تمشي الطريق كامل لحد آخره علشان تعرف هو هيوصلك لفين أو هياخدك لفين!

لكن لو قررت تقف في النص هيبقى قدامك حل من الاتنين: يا ترجع لنقطة الصفر من تاني، وفي الحالة دي مش هتوصل لحاجة غير لما تمشي طريق تاني من أوله؛ يا تفضل واقف مكانك وتشوف الناس وهي بتوصل من حواليك، ومع الوقت بعد ما كانت النقطة اللي أنت فيها تعتبر نص الطريق بقت يدوب نقطة بداية علشان الدنيا بتتحرك من حواليك!

امشي الطريق معاه من غير ما تخاف وهو قادر يعدي بيك كل الطرق حتى لو كانت صعبة في عينيك أو قدامك، لأنها جايز تبان صعبة بحساباتك، لكن كل الأمور مش صعبة وإنما ممكنة بإيده وفي حساباته.

لو حد جالك مرة وقالك أنك لو ضربت البحر بعصاية هينشق هتقول أنه بيهزر، لكن الحقيقة أن من سنين كتير جداً، ربنا خلى البحر ينشق لما انضرب فعلاً بعصاية النبي

موسى علشان يعدي في البحر هو وشعب بني اسرائيل أثناء خروجهم من مصر، وفرعون بجنوده كانوا بيجروا وراهم علشان يرجعوا الشعب ده يشتغل عندهم عبيد.
فربنا دايماً قريب مننا حتى لو مكناش نستحق، بس الفكرة، هل أنت مديله حقه في حياتك ولا لأ، لأن لازم تعرف أن أول ركن في حياتك هو الركن الروحاني.. علاقتك بيه هو، حتى قبل علاقتك بنفسك لأن في الأساس، أساسك جاي من عنده هو، فطبيعي لو أنت مش مديله حقه، عمرك ما هتحس بالراحة في أي ركن من الأركان التانية الموجودة في حياتك.
باختصار علاقتك بيه، هتكون كأنها حجر الأساس اللي بيحدد هل الحاجات التانية هتكون مبنية بالشكل الصحيح وتكون في نهاية الأمر متزن في حياتك ولا لأ، هتكون عايش مرتاح ولا لأ؟
افتكر دايماً أن لو الأساس بتاع أي مبنى حاصل فيه خلل عمر المبنى ده ما هيكمل، ولو حجر الأساس في حياتك اللي هو علاقتك أصلاً بربنا فيه خلل، هتفضل حاسس طول الوقت أن ناقصك حاجة، وتفضل تدور عليها، أه هتوصل لها، لكن مضمنلكش أنك توصل لها من الأول، هتفضل تدوّر حبة حلوين، وعلى حسب سرعتك أنت اللي هتقدر تعرف هتوصل امتى!.

لكن في النهاية لازم توصل للموضوع قبل ما تلاقي أن كل حاجة باظت من حواليك، أو من البداية أصلاً تهتم بأنك تعرف أن علاقتك بربنا تعتبر حجر أساس لازم تهتم بيه كويس جداً علشان هيأثر في كل اللي جاي.

ο ο ο

اللي سمع يونان "يونس" في بطن الحوت، قادر يسمعك في تجربتك

تفتكر ربنا سامعك؟

في قصة مشي بطرس الرسول -أحد تلاميذ السيد المسيح- على المياه، فيه حاجة داءماً بتشدني وهي فكرة أنه لما شك أن المسيح هيسيبه ومش هيقدر يمشيه على المياه وقع وكان هيغرق، لكن لما المسيح طمنه أنه معاه ومش هيسيبه قدر أنه يسند نفسه ويقوم من تاني علشان يمشي، وفعلاً بدأ يتمشى على المياه، زي ما شاف هو وكل التلاميذ السيد المسيح وهو ماشي على المياه.

وفي قصة شبيهة شوية في قصة النبي يوسف في رواية القرآن الكريم، كان فيه آيتين جم ورا بعض على طول بيتكلموا عن أن يقين يوسف النبي كان يقدر أنه يغير القصة أو تكمل حسب ما هو عاوز من الله.

فتلاقي الآية بتقول "قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ"، يعني هو اللي كان مختار من البداية أنه يفضل ويكون في السجن لأنه كان شايف أن ده هيكون أحسن من أنه يخرج وينفذ اللي يتطلب منه فيعصي ربنا ويحس بالذنب طول الوقت.

وفي الآية اللي بعدها بيقول:" فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ " علشان يثبتلك أن حسب اللي هتظنه ده اللي هيحصل وده

اللي هتشوفه في حياتك وتحسه أنه بيأكدلك على الموضوع ده كويس جداً.
يعني حسب ما تشوف هل ربنا هيكون معاك ويسندك فهتحس الموضوع كدا فعلاً وتحس بإيده في كل حاجة بتحصل، ولما تفرض أنه مش موجود معاك في التجربة أو بيسمعك أو بيرشدك، فهتفضل حاسس طول الوقت أنك لوحدك فعلاً وأنه مش معاك.
من الجمل اللي بحبها أوي للراحل دكتور إبراهيم الفقي – رحمة الله عليه- جملة كان بيقولها دايماً ومن أحلى جمله اللي سمعتها في عمري كله وهي جملة "إن كنت مع الله فأنت مع القوة العظمى".
تخيل أنت أن كلمة "ربنا معاك" لما بتتقالنا دلوقتي ممكن نحس أنها جملة بلا قيمة أو جملة ملهاش لازمة، رغم أننا لو ركزنا شوية، هنكتشف أن فكرة أن ربنا هو اللي معانا جملة تطمنك أوي، وتخلي قلبك يعرف أن مهما الحالة هتشتد ايد ربنا اللي هتسند كويس أوي، وهتخليك تقدر تواجه أي ظروف أو أي تجارب مهما تبان صعبة أو قوية.
خليك متأكد أن مفيش ايد تتمد لربنا وترجع فاضية أو ترجع مكسورة، بالعكس، الإيد المكسورة أصلاً لو اترفعت لربنا بترجع مجبورة وواخدة اللي نفسها فيه وزيادة.
تخيل كدا لو أنت راكب عربية ومعاك أطفالك، والعربية جايز يحصل فيها حاجة مرة واحدة تخليك تفقد السيطرة

في طارة القيادة، هتلاقي أن أطفالك هيبقوا فاكرين أنك بتلاعبهم أو بتسليهم في الطريق، مش لأنهم مش مدركين أن حصلت حاجة غلط في العربية، لكن لأنهم متأكدين أن ما دمت أنت اللي سايق وبتتحرك بيهم أكيد مش هتسمح أن حاجة واحدة تضرهم أو تمسهم بأي شر أو سوء.

نفس اليقين ده لو عيشته مع ربنا طول عمرك، هتحس بالأمان التام في كل خطوة بتمشيها رجلك في الدنيا، هتكون عارف أن ربنا اللي بيقود سفينة عمرك، مش هيسمح لأي موج ينزع سلامك منك.

بس الفكرة أو السؤال اللي لسة مازلت لازم تسأله لنفسك كويس أوي..

واثق في قيادة ربنا لحياتك ومقرب منه بالشكل المظبوط ومديله حقه ولا لأ؟؟

o o o

مالك روحه خير من مالك مدينة

سفر الأمثال الاصحاح السادس عشر

الركن الذاتي

سؤال رغم أنه بسيط، لكن لو حد سأله بشكل مفاجئ ممكن تحس أنك مش عارف ترد، أو مش عارف ايه اللي المفروض يتقال، رغم أن فعلاً السؤال بسيط وسهل جداً، لكن مش معنى أنه سهل، يكون من السهل تعرف اجابته!

لو حد سألك مرة واحدة، أنت مين، هترد تقول ايه؟

جايز تقف حبة حلوين ساكت!

جايز تقف شوية باصص للسقف!

جايز تبص لعين اللي قدامك بصة حد يخض حد كدا؟

جايز حاجات كتير جداً رغم أن السؤال فعلاً بسيط، بس لأننا أغلب الوقت مبنبذلش أي مجهود علشان نعرف نفسنا، في الحالة دي ممكن نحس أن السؤال صعب جداً، أو مش سهل أن أي حد يجاوب عليه!

في محاضرات التخطيط للأفراد أو الشركات، بحب دايماً اسأل السؤال ده علشان لو كل شخص معرفش هو مين أصلاً، هيكون من الصعب أنه يعرف هو عاوز ايه، ومن بعديها يعرف هو إزاي يقدر يوصل للي هو عاوزه؟

لأن المعادلة تشبه أضلاع المثلث الثلاثة، لو ضلع منهم ناقص، يستحيل تعرف توصل لحل المعادلة دي، ما بالك لو أول أضلاع المعادلة أصلاً أنت مش عارفه؟ بالتالي بقية أضلاع المعادلة ملهاش لازمة لأن أساسها مش موجود أصلاً!

وفي أغلب الأحيان بتبقى الردود عبارة عن أكلشيهات محفوظة أو جمل روتينية زي اللي بتتقال في مقابلات الشغل في الشركات!
زي اسمي كذا..
سني كذا...
ساكن في الحتة الفلانية..
حالتي الاجتماعية كذا...
مؤهلي الدراسي كذا...
وظيفتي كذا...
كلها ردود عادية وفي بعض الأوقات الناس بتضيف مثلاً الوزن أو المذهب السياسي والديني كنوع من التجديد!
هي فعلاً الردود دي ممكن توضح شوية أنت مين لكن بالظاهر منك فقط، لكن اللي من جواك علشان تعرف تظهره بشكل أكبر أو شكل أعمق محتاج تقرب من نفسك أكتر من كدا بشوية.
عمر الناس ما كانت هتعرف أن البحر الأحمر فيه شعاب مرجانية وأنواع نادرة من الأسماك والشعب دي، غير لما قرروا في البداية يغطسوا ويدخلوا لعمق المياه والبحر علشان يقدروا يعرفوا اللي جواها، وده اللي أوقات كتير بنحتاجه علشان نقدر نعرف احنا مين أو موجودين في الدنيا دي ليه؟ محتاجين أننا نغطس جوا أرواحنا وجوا نفسنا

علشان نقدر نميز بصمتنا عن بصمة كل حاجة موجودة حوالينا أو مرينا بيها.
لو فاكر أن افكارك ومعتقداتك اللي أنت بيها حالياً هي في الأساس بتاعتك أنت تبقى غلطان، لأن أغلب الأفكار والمعتقدات والعادات والتقاليد، إحنا فضلنا نستلمها لمدة مش قليلة من أول يوم اتولدنا فيه.
أول عشر ثواني في حياة كل واحد مننا، تم فيها تسمية الشخص، وتحديد انتماءه لأنهي عيلة، وحتى دينه، وحتى دراسته قدام هتبقى ازاي وفين، وبالعكس كمان مش بعيد كان اتحلم له هيكون ايه لما يكبر!
مرينا بمراحل كتير علشان نوصل للصورة اللي كل واحد فينا عليها دلوقتي، البرمجة تمت من خلال حاجات كتير حوالينا، جايز مكناش فاهمينها قبل كدا، لكن بما أنك مازلت مكمل قراءة لحد دلوقتي، فأعتقد أنه جه الوقت تعرف مين اللي شكّل فيك طول السنين اللي فاتت، متقلقش أنت كنت واحد منهم، لكن دورك يجوز كان في الآخر، لكن جه الوقت أنه يكون الدور الرئيسي بما أنه مكمل معاك لحد آخر حياتك..
أنت البطل في حياتك ومينفعش تخلي حد غيرك يكون البطل..

ooo

حياتك هي لوحتك الخاصة
فلونها بالشكل اللي تكون راضي عنه

اللوحة المرسومة

كلنا جينا للدنيا أشبه بالورقة البيضاء، مفيهاش خط واحد، لكن مع الوقت معالم اللوحة بتتشكل، يا إما تكون أشبه بلوحة عظيمة تشبه لوحة الموناليزا للرسام العظيم ليوناردو دافنشي، يا إما تكون ورقة مليانة شخابيط ومعالم مش باين لها ملامح.

لو وقفت قدام ورقة طفل صغير كان بيشخبط فيها هتحس أن عينك مش مرتاحة، ما بالك لو كنت أنت نفسك حياتك تشبه الورقة دي، وبدل ما تشوفها، لا أنت عايشها، هتحس أن حياتك كلها مش مرتاحة، مش عينك بس اللي مش مرتاحة.

وده اللي بيحصل نتيجة التشكيل والبرمجة اللي مرينا بيها خلال أول كام سنة في حياتنا لحد ما دخلنا في مرحلة المراهقة وبدأنا نفكر إحنا عاوزين ايه، وبنحلم بايه؟، ونفسنا نوصل لايه في حياتنا؛ لكن قبل الفترة دي، كان اللي بيشكلنا أغلب الوقت حاجات خارجية في الغالب مكناش احنا اللي بنختارها، أو بنسلم لها عقلنا وحياتنا من غير أي تدخل أو إرادة مننا، لأننا ممكن كنا في الوقت ده لسة صغيرين، أو لسة مكناش فاهمين مفهوم الإرادة بالشكل الصحيح، أو مدركين أن عندنا القدرة على اختيار المؤثرات اللي نسمح لها بتشكيل حياتنا بالشكل اللي احنا عاوزينه.

أول ما اتولدنا استلمونا شخصين، هما اللي حطوا أول بصمة في حياتنا، وهما الأب والأم، واللي أول ما بنتولد، بيبتدوا يوزعوا معالمنا على أفراد العيلة كلها، ولو حتى مشافوش منهم شخصيات غير يدوب كام مرة على مدار عمرهم كله. وكمان في أول حياتنا ابتدوا يحاولوا يزرعوا فينا تفاصيل هما حابينها أو تفاصيل لازم فعلاً تكون موجودة فينا، زي مثلاً هتنادي تقول ماما ولا مامي؟، هتقول بابا ولا بابي؟ نينا ولا تيتا؟ تفاصيل جايز تبان صغيرة لكن فعلاً حتى التفاصيل دي كانوا بيهتموا بأنهم يشكلوها في شخصيتنا من وقت طفولتنا.

خرجنا برا دايرة الأب والأم شوية، دخلنا في دايرة العيلة، الجد والجدة والأخوال والخالات والعمات والأعمام. كل واحد فيهم بيعمل موقف قدامك، بيتخزن في عقلك اللا واعي بشكل تلقائي من غير ما تقرر حاجة من جواك، لكن بيتخزن على طول في عقلك وتبدأ تتعامل بيها بشكل تلقائي.

كبرت حبة، تنتقل لمرحلة جديدة، وهي مرحلة العالم الكبير شوية، لكن واخد منه جزء صغير، وهو الشارع من حواليك، لما تبدأ تنزل لوحدك رايح تجيب مجرد حلويات كأي طفل صغير، تسمع كلمة من هنا أو هنا، تتسرب من ودانك تدخل لعقلك تتخزن، جايز متكونش مدرك معناها في الوقت الحالي، لكن حالياً أخدت عنها فكرة، وجايز مع الوقت تدرك معناها، سواء كانت الكلمة دي حلوة أو وحشة، فهي

دخلت لعقلك وأخدت عنها ولو فكرة بسيطة، لكن مع الوقت ممكن تتفسرلك.

مع الوقت تكبر أكتر وتنتقل لمرحلة أكبر شوية، وهي مرحلة المدرسة وتبدأ تتعرف على صحاب ومعارف منهم الكويس ومنهم الوحش واللي مينفعش أصلاً تتعرف عليه، لكن بتضطر بحكم الدراسة تتعرف على الكل، وتبدأ تاخد خبرات من كل حد حواليك، إن كان مجرد طالب زيك وأحياناً بيكون معاك في نفس الديسك، أو مدرس شخصيته كانت جذابة بالنسبة لك، وشخصيته الكاريزمية قدرت تخليك تتعلق بطريقة كلامه سواء كانت حلوة أو وحشة، تتعلق بتفاصيل في شخصيته أو شخصية الطلبة اللي معاك، سواء كانت في المظهر من ناحية شكل التسريحة، أو حاجة مميزة في جسمه، أو الهدوم اللي لابسها.

في الوقت ده جايز تحس بمتعة، مش بسعادة، لأن فيه فرق كبير بين المتعة والسعادة. المتعة هي أنك تحس أنك مرتاح بحاجة معينة وعاجباك ولو لفترة محددة، زي مثلاً تيشرت حلو شوفته في مكان وعجبك جداً، وقررت فعلاً تشتريه، ولكن مع الوقت بقى تيشرت عادي بالنسبة لك، رغم أنك لو فكرت شوية، هتلاقي نفسك بتسأل، مش ده التيشرت اللي يوم ما شوفته شدني جداً؟ طب ازاي دلوقتي بقى عادي جداً بالنسبة لي؟ ازاي تحول الابهار اللي شدك وأصبح

تيشرت عادي زي أي تيشرت تاني موجود عندك في الدولاب بالظبط.
السعادة بقى هي أنك تكون مرتاح طول الوقت بكل حاجة موجودة عندك سواء جت في مرحلة قديمة جداً، أو في مرحلة بتعيشها حالياً، وده يوضح لك أن في وقت المدرسة لما بقيت بتاخد من شخصية المدرسين اللي عجبوك أو شدوك بأسلوبهم أو لبسهم سواء هما أو طلبة، هو مجرد متعة وقتية، سواء شئت أم أبيت فهي هتمر، زي كل حاجة كانت مبهرة في وقت معين وبعدين راحت لحال سبيلها.
بعدين مع الوقت، بيبقى ليك صحاب مقربين في المدرسة، ومع الوقت بتاخد من تفاصيلهم من غير ما تاخد بالك، حتى أحياناً لما بتشوف اتنين صحاب أوي، بتسأل نفسك وبتسألهم، هو أنتوا اخوات؟ السؤال ده مجاش من فراغ، لكن جه نتيجة أن تفاصيلهم مع الوقت بقت مشتركة، بقت بتجمعهم حاجات كتير من غير ما ياخدوا بالهم، نتيجة قعدتهم مع بعض لأوقات كتير، وأنهم أغلب الوقت مع بعض ومشاركين بعض كل التفاصيل الممكنة.
ولو أعداد الصحاب زادت فعدد التفاصيل اللي بتدخل لشخصيتك بالتالي بتزيد أكتر وأكتر، منها الصح ومنها الغلط، وخصوصاً أن المرء على دين خليله، وزي ما فيه صاحب يقدر يشدك لفوق مثلاً بأنه يشجعك على الصلاة أو النجاح أو أي حاجة ايجابية، في الناحية التانية هتلاقي صحاب بيشدوا

بعض لتحت، سواء بحب لعادات غلط وسيئة، أو بأنهم يلعبوا في ودان بعض علشان يبقوا كلهم مبيحققوش أي حاجة مفيدة في حياتهم، لذلك لازم تختار الصاحب اللي فعلاً ينفع أنه يكون مقرب منك وينفع يكون قريب منك، بما أن تفاصيله مع الوقت هتدخل لشخصيتك وتكون جزء منها.

ولأن الموضوع أشبه بالبيت اللي ملكك، فهل هترحب بأي ضيف يدخل بيتك حتى لو هيئذيك ويكركب بيتك وتفاصيله، ولا هتحافظ قدر المستطاع على بيتك وتختار بعناية مين اللي يدخل ومين لأ؟ مع الوقت كمان هتلاقي نفسك بتفلتر كل شوية الناس اللي بتسمح لها تكون قريبة منك وتدخل لبيتك الأصلي. بيتك الأصلي هو شخصيتك ونفسك اللي فعلاً أكتر بيت تقدر ترتاح فيه، وعمرك ما هتلاقي الراحة في أي مكان تاني لو مش موجود من الأساس جوة نفسك، لأن الراحة قرار داخلي بينعكس على كل حاجة من حواليك.

بعدها بفترة تكتشف أن العالم أكبر من مجرد شوية صحاب، أو معارف، أو حتى أكبر من الشارع اللي أنت ساكن فيه، وأكبر حتى من كيان الأسرة، سواء اللي هما معاك في نفس البيت، أو العيلة بمفهومها الأكبر والشامل، وده بيتم من خلال الإعلام ووسائل الاطلاع المختلفة، سواء بقى كانت الوسيلة دي مرئية أو مسموعة أو حتى مطبوعة، وتكتشف

وقتها أن فيه تفاصيل في العالم كتير مكنتش تعرف عنها حاجة أصلاً، فتسمع مثلاً عن شخصية تتأثر بيها وبأسلوبها، الشخصية دي ممكن تكون عالم مثلاً أو شخصية عامة معروفة في العالم، فتبتدي تقول لنفسك امتى هقدر أكون زيها، سواء بقى في حاجة حلوة في الشخصية دي، أو عيب خطير ممكن متكونش مدرك في وقت معين أنه عيب مش حاجة كويسة في الشخصية دي.

وتبتدي تكون مطلع على الأخبار والأحداث في كل حاجة بتقرأها أو تشوفها، وتلاقي كل شوية تفاصيل جديدة بتنضاف لحياتك بشكل مكنتش تتصور أنه ممكن يحصل في وقت من الأوقات، أو أنك كنت في يوم تكون في حالة انبهار بحاجة زي دي.

ومع الوقت بتبتدي أنت تختار الحاجات دي بعناية لأنك بتكون دخلت في الفترة اللي بيسموها بفترة "المراهقة" والفترة دي مش شرط تكون فترة صعبة، لا بالعكس، بتكون إيجابية أحيان كتيرة لو قدرنا فعلاً نستغلها بالشكل المظبوط فتبتدي تعرف مين هما اللي ينفع يكونوا صحابك، وتبتدي تفكر، ايه هي المصادر اللي ينفع تكون مصدر للمعلومات في حياتك، سواء كتب معينة، سواء أشخاص بتثق فيهم وفي حكمتهم، أو حتى جريدة أو قناة معينة بقيت مقتنع أنها مصدر ينفع تعتمد عليه في معلوماتك، ومع الوقت ومع تعدد المصادر، بتتعدد المعلومات اللي بتدخل جواك ،

وبتنضاف تفاصيل كتير لحياتك، لكن في الحالة دي، وفي الوقت ده، بتكون بمحض ارادتك أنت، وأنت اللي مختار أصلاً إيه اللي يدخل لدماغك وإيه لأ؟، ومع الوقت بتختار إيه التفاصيل اللي تكمل بيها، وإيه التفاصيل اللي بتتخلى عنها.

ooo

معرفة نفسي والتواصل معها أهم في الوقت الحاضر.

آن سكستون

نوعك ايه؟!

لو جيت سألتك مين أذكى، نجيب محفوظ ولا أحمد زويل، هيبقى شعورك ايه؟، تقريباً مخك هيهنج أو هتحس أن حصل عطل فني جوا دماغك، تفتكر ليه؟
صح.. زي ما قولت جوا دماغك!
كل واحد فيهم ناجح بطريقته، ناجح بذكاءه الخاص؛ ويمكن المثل ده يعرفك أن مش شرط كلنا نكون بنحمل نفس الذكاء الواحد، بالعكس حتى في كل مجال هتلاقي ناس ناجحين وأذكياء بطرق مختلفة.
يعني مثلاً لو كملنا في المنافسة أو المقارنة اللي ذكرناها في أول المقال، لكن مع اختلاف بسيط، وهو مين أذكى، أحمد زويل ولا مجدي يعقوب؟ هتلاقي دماغك برضه بتقول لك مينفعش تقارن، لأن واحد ناجح في العلوم بشكل مبهر، والتاني ناجح في الطب وكل العالم بيتكلم عن نجاحه وعقله المبهر في الطب، يبقى اذاً المعادلة هنا مش في أن الناس أذكياء ولا لأ، المعادلة هنا هي الناس أذكياء ازاي؟
من ٣٠ سنة أو أكتر شوية، جه عالم اسمه هوارد جاردنر، البرنس ده قالك أن كل الناس بتتولد وهي جواها أنواع مختلفة من الذكاءات، ولكن مع التربية والظروف اللي الواحد بينشأ فيها، فيه نوع أو نوعين هما اللي بيغلبوا

والباقيين مبيختفوش لكن بيبقوا مش ظاهرين بوضوح زي التانيين.
طيب.. إزاي بقى الواحد يكون عارف ذكاؤه؟ طبيعي أن عمرك ما تعرف أنت مميز في أنهي حاجة، غير لو عرفت الحاجات دي، فعلشان مجننكش معايا، خليني أقولك الذكاءات دي من خلال شخصيات ومع الوقت هتعرف ايه هي أنواع الذكاء، مجرد ما تركز في كل شخصية من دول.
نجيب محفوظ... مجدي يعقوب... خالد حماد... محمد صلاح... ليوناردو دافنشي... أشرف عبد الباقي... محمود سلطان... محي اسماعيل..
٨ أسماء بتمن أنواع مختلفة من الذكاءات، يمكن تكون جمعت شوية كل واحد منهم ذكاءه عامل ازاي، وبشرط، مش شرط أن كل واحد من دول ناجح في مجاله أن مفيش أي مجال تاني ينتمي لنفس الذكاء ميكونش ناجح، وده اللي اتكلمنا فيه من شوية لما قارنا بين أحمد زويل والدكتور مجدي يعقوب.
الفكرة أن كل واحد فيهم كان قادر يعرف بصمته في الحياة شكلها هيبقى عامل ازاي، قدر يميز نفسه من خلال ذكاءه وحبه لحاجة حاول يتقنها.
محمد صلاح، يعتبر قصة ألهمت شباب كتير، حد اتعلق بالكورة جداً، وأصبح جريه ورا الكورة سبب حب الناس

لصلاح، الحب اللي خلاهم يشوفوه حلم شباب كتير نفسهم يوصلوا له أو يحققوا قصة تشبه قصته في النجاح.
حد تاني زي صديقي اللي بعتز بيه أنه صديقي رغم فرق سني مش هنقول كبير علشان مكبرهوش لكن الفرق مش قليل برضه، وهكتفي أني أقول لما كان عندي ٤ سنين كنت بتفرج على برنامج أطفال موسيقته من أعماله الموسيقية وهو الموسيقار والفنان "خالد حماد"، اللي قدر يخلي غنوة غناها مدحت صالح في فيلم أمير الظلام تعلق في دماغ ناس كتير من وقت الفيلم للنهارده وهي أغنية "النور مكانه في القلوب".
اللحن جايز يبان بسيط وهادي جداً لكن ده اللي بيميز شغله عن أي فنان تاني، يلعب بهدوء ويسجل جون ويخلي الغنوة أو المقطوعة الموسيقية تلزق في الدماغ من غير ما تحس.
الراحل نجيب محفوظ أول أديب مصري ياخد جايزة، تعتبر هي الأكبر في تاريخ الإنسانية في مجال الأدب- جايزة نوبل للآداب- بكلماته اللي كانت متخزنة في عقله نتيجة حبه للقراءة والأدب، قدر يستغل الحصيلة اللغوية دي ويكون أديب مميز ويكتب أعمال قدرت تخلي القارئ يعيش أحداثها ويعيش مع كل بطل وكل شخصية داخل العمل، من غير ما يمل أو يزهق.

غير ملك القلوب، اللي فرحت من سنتين لما كنت في الكلية واتطلب مني أكتب عنه بحث كأفضل جراح قلب في العالم، مش بس كدا، لأ كمان أول واحد ينقل قلب لبني أدم ويعيش لفترة كبيرة جداً؛ دكتور مجدي يعقوب، اللي حبه للطب وشغفه بمجال العلوم خلاه يكون متميز عن أي دكتور تاني. جايز كل سنة بيتخرج آلاف الدكاترة، لكن يستحيل كل سنة تتكرر شخصية زي شخصيته، حد جمع بين الذكاء المنطقي الرياضي المهتم بالعلوم، وكمان الذكاء الاجتماعي واللي يظهر جداً في تعامله مع الفريق بتاعه ومع الناس اللي بيتعاملوا معاه في الطب بحكم أنهم مرضى أو محتاجين لمساعدته الإنسانية في مجال الطب واللي فعلاً محدش يقدر ينكر دوره الكبير فيه.

ومن الشخصيات المميزة جداً في الذكاء الاجتماعي، حد زي الفنان أشرف عبد الباقي، محدش يقدر ينكر أنه برنس في أنه يشتغل وسط مجموعة ويستغل كل فرد في المجموعة دي بالشكل الصح علشان يقدر يوصل للنتيجة المرضية له ولفريق العمل معاه.

على عكس محي اسماعيل، الجوكر أو قيصر السينما العربية، حد قدر يكوّن نجاحه لوحده، يظهر في أدوار وسط ناس كتير، لكن بيقدر يجذب الأضواء لنفسه حتى لو الدور صغير أو بسيط، لأنه متميز بالذكاء الذاتي، الذكاء اللي يقدر يخليه

يبدع حتى لو لوحده، وتكون له البصمة اللي تميزه عن أي حد تاني.

أما محمود سلطان، محدش يقدر ينكر أنه نقلّك عالم الحيوان كامل وخلاك تتعلق بكل تفاصيله قبل وجود مؤسسات كبيرة زي ناشونال جيوجرافيك مثلاً، وده مكانش من فراغ لكن طبيعي لأنه ذكاءه كان الذكاء الطبيعي، أو الذكاء المتعلق بكل حاجة موجودة في الطبيعة حواليه، سواء بعالم الحيوان، أو عالم النبات أو عالم البحار. وأكبر دليل على كدا، حد كان بيحب مجال النبات جداً وبيراقب كل حاجة فيه، وهو مندل الراهب الغربي اللي بسبب متابعته للخرفان ونبات البازلاء قدر يوصل للجينات وازاي بتتورث من كل جيل للي بعده.

مهمتك دايماً أنك تدور على ذكاءك وتعرفه وتعلم عليه، علشان تعرف ازاي تقدر تنجح في الحياة وتكون ليك البصمة المميزة فعلاً، بصمة تدوم حتى لو عمرك انتهى..

ο ο ο

في الماتشات المهمة كل لعيب بياخد
حظه من التشجيع
لكن بيفضل أهم لاعب في المباراة
هو اللي جاب جول

ملعب الحياة

لو دخلت أي ملعب فيه مباراة، ولتكن مثلاً مباراة ديربي، طبعاً المباراة هتبقى سخنة ومولعة على الآخر، لكن مبنتكلمش دلوقتي على أحداث المباراة نفسها، بنتكلم عن الناس اللي هتشوفهم جوا الملعب، سواء على أرضه أو في المدرجات، هتلاقي حواليك شخصيات كتير جداً، الفكرة أنت أنهي شخصية من دول؟

ما أنت لازم علشان تعرف أنت مين، تعرف برضه أنت ايه في المباراة أو في الملعب؟

مثلاً هتلاقي الحكم، حد كل مهمته يظبط اللعبة، يشوف الصح ويشجعه، ويشوف الغلط ويحاول يوقفه، لكن بانتهاء المباراة محدش هيفتكره غير الفريق الخسران واللي في الغالب هيكون بيشتمه وبيقول أنه هو السبب في خسارته.

وفي المدرجات هتلاقي ناس مختلفة، مثلاً هتلاقي المشجع، شخص ميقدرش أي حد ينكر دوره، لكن هل يُحتسب له أي نجاح يتحقق في أرضية الملعب؟ لأ، لأن دوره مقتصر فقط على مدرجات التشجيع، ومجرد ما المباراة تخلص اللعيبة بس هما اللي هياخدوا الجايزة لكن هو آخره لو قدر، أنه ياخد صورة مع أي لعيب من اللي كانوا في أرضية الملعب.

وهتلاقي حواليه حد ممكن مالوش في الكورة أصلاً ولا فاهم ايه اللي بيحصل على أرضية الملعب، لكنه جه سواء بإرادته أو غصب عنه، فهو في الأول والاخر، جه!

وده بيبقى بالظبط زي الأطرش في الزفة، مش فاهم حاجة، ولا فاهم أهمية اللي بيحصل حواليه، ولا فاهم هو هنا ليه أصلاً.

لكن في أرض الملعب فيه نوعين فاهمين هما جايين ليه، جايين هنا عاوزين ايه، عاوزين ايه من السباق ومن المباراة اللي بيلعبوها حالياً؟

فاهمين أن الماتش ده مهم جداً ليهم، فتلاقي شخص بيعمل كل اللي عليه، ولو فريقه فاز، فالنجاح في الحالة دي فعلاً هو له نصيب فيه.

لكن النصيب الأكبر هيكون من نصيب بطل الليلة، الهداف، اللي بسببه الفريق فاز، وقدر يوصل لهدفه الأساسي من المباراة وهو الفوز بالماتش ده!

الفكرة بقى، أنت مين في الماتش الداير ده؟ أنت اللي بتشجع، ولا أنت اللي بتحاول تشوف الصح من الغلط، ولا حد بيحاول ينجح، ولا حد هو الهداف في حياته، ولا حد أصلاً ميعرفش هو فين ولا المفروض يعمل ايه من الأساس؟!

أوقات كتير ممكن نقع في الحيرة دي، منبقاش عارفين احنا مين ولا بنعمل ايه اصلاً!، لكن لازم طول الوقت تفكر نفسك أنت جيت للدنيا دي ليه؟ علشان تقدر تعرف نفسك،

تعرف امتى تكون الحكم، تعرف امتى تكون الهداف، تعرف امتى تكون المشجع اللي لازم يكون موجود علشان نفسه وعلشان كمان اللي حواليه. جايز في حياتك تحتاج تكون الهداف، لكن لو مشجعتش نفسك وعرفتها مظبوط عمرك ما هتقدر تكون الهداف فعلاً، والتشجيع مش مقتصر عليك أنت بس، لكن كمان اللي حواليك محتاجينه، سواء معارف، سواء أهل، سواء صحاب، أو أي حد بتتعامل معاه.

لازم تعرف تحكم كل شخصية جواك وتعرف تستغل كل واحدة امتى علشان تقدر تعيش بالشكل المظبوط أو بمعنى أدق الشكل "المتزن" في حياتك..

o o o

قبل ما تعرف هدفك، اعرف نفسك الأول

SWOT

يعتبر نموذج **SWOT** من النماذج اللي بنحتاجها في جلسات التدريب ووضع الخطط للشركات والشخصيات علشان نعرف ايه الأهداف المناسبة للأفراد أو الشركات دي سواء على المدى البعيد أو المدى القريب.

وكلمة **SWOT** في الأصل تعتبر ٤ كلمات أساساً كل كلمة منهم بتوصف نقطة معينة، لازم كل شركة أو فرد يعرفهم علشان يقدر يحدد هل ينفع يكمل في الهدف ده ولا لأ من الأساس، الأربع حروف هما:

S: Strengths

W: Weaknesses

O: Opportunities

T: Threats

كل نقطة منهم بتتكلم عن حاجة مهمة لازم كل واحد يكون عارفها، لازم يكون عارف نقط قوته كويس أوي علشان بالتالي يعرف هو واقف على أرض صلبة على أساسها يقدر يعمل حاجة أو لأ.

خصوصاً كمان أنه لما يعرف نقط قوته هيقدر يعرف ازاي يتعامل مع نقط الضعف اللي في شخصيته ويقدر يحدد ازاي يتعامل معاها بالشكل الصح والمظبوط.

ولما يقدر يعرف الاتنين دول، هيكون عارف قدراته بالشكل الكافي اللي على أساسها هيحدد الفرص المتاحة قدامه في الحياة ويستغلها علشان يكون شخصيته ويكون صاحب بصمة مؤثرة.

ولأن الحياة عمرها ما بتمشي زي الخط المستقيم، حتى جهاز متابعة القلب في المستشفيات بيكون الخط الممثل لحالة القلب فيه اعوجاج، والحالة الوحيدة اللي بيكون فيها الخط مستقيم هي اللحظة اللي بيعلن فيها الطبيب موت الشخص ده، أو مفارقته للحياة، فطبيعي أن الحياة تبقى فيها مخاطر متوقعة أو تهديدات قصاد الشخص نفسه.

لكن الناصح أو الشاطر هو اللي بيقدر يحدد الأربع حاجات دول علشان يعرف هو مين كويس أوي ويقدر من خلالهم يحدد هل هينجح في الحياة فعلاً ولا لأ، هل هيكون قد التحدي الأكبر والأعظم اللي لازم يمشي فيه كل إنسان في الحياة، وهو اثبات نفسه ولا لأ؟، زي ما قال شكسبير على لسان أحد أبطال رواياته..

To be or not to be...

أكون أو لا أكون..

o o o

الركن الصحي

بحكم أني عايش برا، فأول سؤال دايماً أبويا بيسألهولي أول ما يكلمني، اخبار صحتك ايه، لكن مع الوقت ومع التعمق في دراسة الطب اكتشفت أهمية السؤال ده جداً، وخصوصاً أن فعلاً الجسم مبينساش حاجة، وعمرك ما هتيجي عليه مرة غير لما هيحاسبك عليها ١٠٠ مرة، ومع كل تقصير تجاه جسدك وصحته في وقت من الأوقات، هتلاقي أن بتحصل مضاعفات في أركان حياتك التانية.

الشخص اللي دايماً بيكون تحت ضغط عصبي أو ضغط دايم بحكم الشغل أو السعي ورا حاجة، طبيعي بيحس بإرهاق طول الوقت، لكن هل فكرت ايه نتائج الإرهاق ده؟

أول حاجة هيبتدي يقصر في حق ربنا، تاني حاجة هيقصر في حق نفسه، وبالتالي هيكون مقصر في حق عيلته ومعارفه، ومع الوقت هيقصر في حق شغله وحق كل حاجة في حياته.

علشان فقط شوية إرهاق، بيدخل في دوامة كبيرة فعلاً ممكن ميفهمهاش من الأول، لكن فعلاً بتأثر مع الوقت.

الفكرة في أنت بتتعامل مع جسمك ازاي؟

بتنام بالقدر الكافي؟

بتشتغل عدد ساعات مترهقش جسمك؟

بتاكل أكلات مريحة لجهازك الهضمي؟

طب هل بتنوع في أكلك علشان تستفيد بكل العناصر الغذائية؟
طب بتظبط مواعيد الأكل ومواعيد الرياضة مع عدد ساعات النوم؟
طب محافظ على ممارسة الرياضة بشكل منتظم ومستمر؟
كل دي أسئلة لازم تسألها لنفسك، علشان تعرف علاقتك بصحتك عاملة ايه، وتعرف هل فعلاً مدي لجسمك حقه بالشكل المناسب علشان يقدر يديك كل اللي أنت محتاجه منه ولا مجرد بتعمل اللي تقدر عليه وبتتعامل معاه على أنه عبد عندك المفروض يشتغل من غير ما ياخد أي حق من حقوقه اللي هي أصلاً واجب عليك؟!
لو كل ما تفكر تقصر في حق جسمك افتكرت أنك هتتسئل انت أكرمته ولا لأ؟ أخدت بالك منه ولا لأ؟ هتلاقي نفسك تلقائي بتحاول تصلح من نفسك وتدي لجسمك على قد ما تقدر.
خصوصاً لو عرفت أن زي ما بتتعامل مع جسمك في تفاصيل معينة بطريقة ما، هتلاقي نفسك بتتعامل مع كل حاجة في حياتك بنفس الطريقة دي.
لأن كل حاجة في روتينك أو قاموس حياتك بتبقى برضه بتتعامل بيها في كل حاجة، مش في الحاجة اللي أنت عملت فيها كدا بس!

لأن الجسم بيخزن كل حاجة، والعقل اللا واعي بيخزن كل تصرف وكل كلمة وكل فعل بتقوم بيه في القاموس الخاص بيك علشان يتعامل بيهم بعدين.
حتى لو الحاجة اللي أنت عاوز تتعامل معاها اتغيرت، الطريقة هتفضل واحدة، لأن الموضوع بيبقى ببساطة جداً أشبه بأدوات المطبخ.
الأدوات اللي ممكن تستخدمها في عمل أكلة معينة، هي نفس الأدوات اللي ممكن تستخدمها علشان تعمل أكلة تانية مختلفة.
وده اللي بيحصل جوا كل واحد مننا، فعلشان كدا لازم تراقب دايماً كل خطوة وكل فعل بتقوم بيه، مش بس تجاه جسمك وصحته، لكن كمان قصاد كل حاجة بتعيشها وكل حاجة في حياتك.

○ ○ ○

الكنز دايماً جوانا

بس المهم ندور عليه

أنا مهمل!

حبيت أني أشارك قصة حد أعرفه كويس جداً عن قرب، وأعرف كويس أوي تفاصيل عاشها مع جسمه وصحته، التفاصيل جايز تبان دراما جداً، بس الحقيقة أن واقعها كان أسوأ من السطور اللي هتقرأها كمان شوية..

الشخص ده مش حد غريب، الشخص ده هو أنا، أنا مؤلف الكتاب ده، أنا الشخص اللي اتولد بظروف خاصة، وفضل والظاهر هيفضل بظروف خاصة، بدأت بتأخر في النطق وصعوبات تعلم، بعدين بزيادة مفرطة في الوزن أدت لتشوهات في عظام الساقين، وأنتهت نهاية لطيفة بأني قدرت أتجاوز بقدر كبير كل التجارب دي.

لأول مرة أكون معترف أني قصرت كتير في حق جسمي، ويعتبر جسمي رد لي التقصير ده أكتر من مرة وبأكتر من شكل! منكرش أني أهملته زمان من وأنا لسة طفل ووصل الحال بيا أني وزني وصل لـ٢٥٠ كيلوجرام وأنا لسة مكملتش ١٧ سنة!

ومنكرش أن بسبب اهمالي ده، فاتتني مراحل مهمة في حياتي، زي أني أعيش طفولتي زي أي طفل بيلعب أو بيتحرك أو بيتنطط وبيروح كل مكان يكتشفه ويشوفه ويجرب كل اللي في سنه بيجربوه.

وطبعاً ده كان مقصر عليا في حاجات تانية كتير، زي أني أكون منتظم في القداسات أو مرواح الكنايس والصيام، لأني باختصار مكنتش أقدر استحمل ٩ ساعات صوم علشان أروح الكنيسة وأحضر القداس، بالعكس كنت بقوم بليل أكل وارجع انام وأحياناً كتيرة مكنتش بحس بنفسي وأنا بعمل كدا، بالعكس مكنتش بعرف أني قومت وجبت أكل وأكلت بليل غير لما أصحى تاني يوم الصبح واكتشف أني كنت عامل وليمة لنفسي من غير ما أحس!

فالنتيجة كانت أني أغلب الوقت قاعد في البيت، وده مسبب مشاكل مع عيلتي، لأنهم خايفين عليا بس أنا كنت بحسبها بأنهم مش عاوزيني أكل.

وطبعاً بحكم أني مبخرجش من البيت، حتى المدرسة كانت بتراعي ظروفي دي، مكنتش بروحها بانتظام، وفي الغالب مكنتش بروح غير على امتحاناتي وبس، فطبعاً لا ليا صحاب ولا معارف. حتى فترة المراهقة، معترف أنها كانت أوحش فترة ممكن يعيشها أي حد، كل العلاقات كانت تنتهي بالفشل.. الذريع كمان مش العادي!

وطبعاً بما إن الركن المهني في الوقت ده كان هو الدراسة بالنسبة لي فهكتفي أقول أني كنت فاشل دراسياً، لحد ما دخلت الكلية وابتديت أشد حيلي لأنها كأنت بعد الخسسان مش قبله.

وده يخليني أكون مدين بالشكر طول الوقت لصديقي الطبيب الماهر دكتور فادي مكرم، أستاذ بجامعة عين شمس وأخصائي جراحات السمنة والجهاز الهضمي، اللي عمل شيء مفيش دكتور أعرفه غير لما عرفها وقال أنها معجزة بكل المقاييس.. وصديقتي الجميلة مريم ناجي اللي بتساعدني في فترات الريجيم سواء بأدوية أو أنظمة غذائية.

التفاصيل جايز تبان موجعة شوية، لكن أنا بعترف بغلطي ده، لأن كل إنسان لو أنكر الغلط، عمره ما هيقدر يقف في وش الغلط ده ويحاول يصلحه. من الجمل اللي بحبها أوي، كانت بتقول معرفة المرض هي نص طريق العلاج.

لو كل واحد قدر فعلاً يعرف نقطة الضعف أو المرض أو العادة الغلط اللي مأثرة على حياته الصحية، مع الوقت هيقدر يتفاداها ويغير من عاداته الصحية، ومع الوقت هيقدر يحقق حاجات تانية كتير صح، وتخليه مرتاح في حياته بشكل أحسن وجديد..

○ ○ ○

متفرحش بأنك تعرف عن نفسك
حاجات قليلة
صاحب نفسك قبل ما تصاحب غيرك

Junk Food

فيه مبدأ ممكن تكون ماشي بيه في حياتك لكن ممكن متكونش واخد بالك منه وهو مبدأ الـ**Junk Food**.

مننكرش طبعاً ان طعمه بيكون حلو ومميز، لكن الحقيقة أنه بيضر أكتر ما بينفع، واللي بيتعود دايماً على الأكل السريع اللي زي كدا، بيكون مبدأ السرعة أو الحاجات السريعة بمعنى أدق جزء لا يتجزأ من شخصيته.

هتلاقي أنك بتحاول دايماً تعمل الحاجة بأسرع شكل ممكن بيرضي ضميرك لحد ما وخلاص، لكن الحقيقة الموضوع ده بيضر أكتر ما بينفع.

يعني تلاقي أنك ممكن تصلي في ٣ دقايق من غير تفكير ولا تركيز، مش لأنك حافظ اللي بيتقال أو الخطوات اللي لازم تقوم بيها، لأ أنت بتحاول ترضي نفسك وتحس أنك قومت بالواجب وخلاص، لكن محصلة الصلاة دي، تفتكر هتكون كام؟ أكيد صفر، صفر إحساس بأنك أخدت القدر الكافي من الراحة اللي المفروض تتحس بعد الصلاة، صفر عمق في علاقتك مع الله، صفر في أنك تحس أنه موجود في حياتك.

ومش بس في الصلاة، لأ في كل حاجة في حياتك، وأشهر مبدأ للأسف بيتطبق فيه الموضوع ده، هو المذاكرة، أو زي ما بنقول كدا، بنزنق نفسنا لليلة الامتحان.

بتحاول تلم فيها أكبر قدر من المعلومات اللي تسندك، لكن مجرد ما خرجت من الامتحان، هل بتفضل فاكر أي حاجة منها؟ لأ.

المبدأ ده لو اتعاملت بيه دايماً مع جسمك، هتلاقي جسمك مش ناسي لك كل ده، وهيجي مع الوقت يقولك بس.. اقف عندك، أنا مش هقدر أكمل أكتر من كدا، أنا تعبت، كمل لوحدك. وده هيكون حقه الصراحة، لأنه حاسس أنه مش واخد حقه الكافي من الراحة أو القدر الكافي من الاحساس أنه مكرّم مش مذلول طول الوقت.

الفكرة هل بتدي الأكل حقه في عناصره الغذائية؟

بتدي الأكل حقه في مدة كل وجبة لازم تقعدها وتمضغ فيها بالشكل الصح علشان متتعبش جسدك الهضمي؟

بتدي جسمك المدد الكافية من النوم، ولا ساعتين وكفاية كدا في اليوم؟

بتمارس الرياضة بالمدد الصح والطرق الصح، ولا عشر دقايق بشكل غير منتظم وخلاص؟

لازم تقف مع نفسك وقفة صح، علشان لو موقفتش دلوقتي، هتاخد قدام وقت أكتر علشان تحاول تصحح الأوضاع الغلط اللي حصلت والنتايج اللي حصلت بسبب الأوضاع دي.

اعتبر جسمك زي شريك حياتك، هل هتوافق بأن شريك حياتك يديك أقل من اللي تستحقه؟ أكيد لأ، أكيد مش

هتكون مرتاح وأنت حاسس أغلب الوقت أنك واخد أقل من اللي تستحقه بكتير جداً.
بنفس المنطق ده اتعامل مع جسمك، افتكر دايماً أنه هو كمان مش هيكون مرتاح لو حاسس أنه مش واخد حقه في الراحة أو في الحاجة اللي يستاهلها، فبالتالي صحتك هتتأثر، وبالتالي هتأثر على كل حاجة في حياتك.

ο ο ο

علاج الأجسام في الأدوية
وعلاج النفس بداخلها

الأمراض السيكوسوماتية

أول ما دخلت الكلية، كنا بناخد مادة ليها علاقة بالطب النفسي، وكنت سمعت جملة من الدكتور اللي كان بيدينا المادة دي خليتني أخرج من المحاضرة وأدور علشان أفهم أكتر وأستوعب اللي اتقال بشكل أعمق وأكبر من المعلومة السريعة اللي اتقالت في المحاضرة.

كانت معلومة ضمن أساسيات استجواب المعتقلين السياسين أو الجواسيس في المخابرات أو الاستجوابات الرسمية واللي بيتم التعامل فيها مع المتهم بجهاز كشف الكدب.

المعلومة كانت بتقول أن المتهم لما بيتوصل بجهاز كشف الكدب ده، في حالة أنه بيكدب، ضغط الدم بيرتفع نتيجة أنه بيقول معلومات مش موجودة فالدم بيوصل للمخ بشكل أكبر من الطبيعي علشان يقدر يبني ملف جديد بالمعلومة اللي بتتقال.

وفي الحالة دي الجهاز بيلقط اشارات بأن الضغط زاد عن الطبيعي أو المعدل اللي كان ماشي بيه في بداية الموضوع نتيجة الضخ المفاجئ اللي حصل ده علشان يبني الملفات الجديدة نتيجة الكدب اللي اتقال.

فعلشان كدا –بس مش شرط- أن اللي متعود يكدب طول الوقت ممكن مع الوقت يصاب بمرض الضغط المرتفع

نتيجة أنه بيدخل في حلقة بناء ملفات جديدة طول الوقت، وده بيخلي الضغط يرتفع كل شوية وبالتالي الإنسان بيتصاب بمرض ضغط الدم.
دي كانت المعلومة اللي سمعتها، لكن لما خرجت وقعدت أدور اكتشفت أن فيه نوع من الأمراض اسمها الأمراض السيكوسوماتية، الأمراض العضوية المرتبطة بأمراض نفسية.
افتكر في مرة أني سمعت من دكتور أورام صديق ليا، أن بنت صغيرة كانت راحت له تتعالج من مرض اللوكيميا، أو مرض سرطان الدم، واللي جالها نتيجة أن مدرسة كانت بتعاملها بشكل مش لطيف طول الوقت، ونتيجة أن البنت كانت بتحس بقهرة وبكبت طول الوقت، خلى الكانسر يتكون ويبدأ ينتشر في جسمها لحد ما وصل الموضوع لحد مرض اللوكيميا.
ومن الأمراض المشهورة أوي وشايعة جداً دلوقتي وملهاش علاقة لا بالسن، ولا بأي حاجة، لكن ليها علاقة بالضغوط النفسية والعصبية هو مرض القولون العصبي، نتيجة عادات غذائية غلط في بعض الأحيان، لكن برضه في بعض الأحيان بيتكون نتيجة الضغط طول الوقت وعدم الاهتمام بالجانب النفسي في حياتك.
جايز الموضوع يبان رخم شوية، أو صعب حبة، لكن هتستغرب أكتر لو عرفت أن أغلب الأمراض دي، بتتحل بطريقة سهلة جداً، وهي أن الإنسان يحس بالراحة وبالرضا،

أنك متكونش حساس زيادة عن اللزوم تجاه كل موقف وكل شخص.

عيش دايماً بمشاعرك وخلي قلبك يتنفس ويعبر عن كل اللي جواه، لكن بشرط مهم، هو أنك متخليش مشاعرك هي اللي تتحكم طول الوقت فتكون النتيجة أنك تبقى معرض لأمراض زي دي.

ومهم جداً أنك تكون قابل نفسك زي ما أنت، بكل حلو فيك، وبكل عيب فيك، لازم تعرف أن كلنا بشر، وكلنا معرضين أن نكون فينا أخطاء.

لكن مش كله بيتعامل مع الأخطاء دي بالشكل الصح أو المظبوط، حلو أنك تعرف العيب اللي فيك وتصلحه، لكن قبل ما تصلحه لازم تكون قابل نفسك، بالحلو فيها والوحش، تكون عارف أن أول نقطة لتغيير أي حاجة في شخصيتك بتبدأ من أنك تكون حاببها.

عمرك ما تقدر تغير حاجة فيك طول ما أنت ساخط عليها، هتحس أنها بتعاندك، زي الطفل الصغير، لو زعقت فيه وشخطت فيه طول الوقت، لو اتغير هيتغير علشان خايف، والتغيير ده هيكون ظاهري، لكن لو اتعاملت معاه بالحب وباللين هيتغير، والتغيير فعلاً هيكون نابع من جواه مش لأنه خايف منك.

عامل نفسك كأنها طفلك المدلل الصغير، اقبلها متخوفهاش، علشان تقدر تغير كل اللي مش عاجبك فيها، أو العيوب اللي مخلياك مش مرتاح في حياتك.
وجايز في بعض الأوقات تحس أن الدنيا بتمنعك أنك توصل للي نفسك فيه، لكن هل معنى كدا تهمل في صحتك وتخلي الحزن يأثر عليها فتجيلك أمراض؟
-لأ
طبيعي أن الدنيا تعاند، لكن لازم دايماً تكون واقف على رجلك علشان تقدر توصل للي أنت عاوزه، جايز تفشل في البداية، لكن لو كملت في المعافرة وفي أنك تحاول، هتوصل، جايز تتأخر شوية، لكن في النهاية هتوصل للي أنت عاوزه وتحققه.

ooo

غيّر تفاصيلها علشان تكسب

قبل ما يجي الوقت وتكون ملزم بتفاصيل كتير تجاه جسمك، خد أنت القرار من دلوقتي أو التعهد على نفسك أنك تراعي جسمك، وتغير تفاصيل في حياتك اليومية علشان ترتاح دلوقتي وتكون مرتاح كمان بعدين.

قرر أنك تظبط مواعيد وقت نومك ومدد الراحة اللي بتاخدها علشان تقدر تكمل في كل حاجة بتعملها، وكل حاجة في حياتك تقدر تعملها بالشكل المظبوط.

جرب أنك تنوع في أكلك بالشكل الصح علشان تستفيد بكل العناصر الغذائية اللي جسمك بيحتاجها سواء من فيتامينات أو بروتينات أو كربوهيدرات.

لو فيه عادات معينة متملكة حياتك ومأثرة على صحتك خد قرارك بأنك توقفها حالاً، والموضوع فعلاً مش صعب ولا مميت زي ما البعض بيتصور، لأن الموضوع كله بيحتاج تعود وتدريب بس لو عرفت فعلاً ازاي تكوّن عادات تانية غيرها.

لأن تكوين وتغيير العادات مفيش أسهل منه، آه بياخد وقت، لكن في نفس الوقت مش صعب، وسهل أنك تعمله من غير ما تحس بتعب.

الفكرة يدوب بتبدأ من أنك تعرف أن عقلك منقسم لشقين هما العقل الواعي والعقل اللا واعي، كل واحد منهم بيقوم

بتفاصيل معينة لحد ما تتخزن العادات دي في محفظتك العقلية وتبدأ تتعامل بيها.
مثال بسيط..
السواقة.. الكلمة دي أنت سمعتها أول مرة في حياتك بعقلك اللا واعي، ولما اتكررت عقلك الواعي التفت ليها علشان يعرف تفاصيلها.
ولما حبيت تتعلمها بدأت بعقلك الواعي تتعلم كل تفاصيلها، فتلاقي نفسك في أول تعليم السواقة بتراقب نفسك بتعمل ايه وبتعمله ازاي، ايدك على الدريكسيون ازاي، رجلك على أنهي دواسة، حتى عصاية السرعة بتبص عليها كل ما تيجي تغيرها، لكن بمجرد ما الموضوع بقى عادة في مخك، بقيت بتسوق من غير ما تاخد بالك ايدك بتتحرك ازاي، ولا رجلك محطوطة ازاي، بقى الموضوع عادي جداً بالنسبة لك، وبتعمله وبتعمل معاه أحياناً تفاصيل تانية، زي أنك تكلم حد أو تشوف حاجة تانية.
نفس النظام مع كل عادة غذائية أو صحية غلط، بما أنك عرفت العادات دي اتكونت ازاي، تقدر تكوّن عادات غيرها صحية، لأن مينفعش تبطل عادة من غير إدخال عادة تانية غيرها.
ولكن احذر..
أنك وقت ما تدّخل عادة جديدة تكون برضه عادة غلط وانت فاكرها عادة كويسة، لأنها هتخليك تبطل العادة

الغلط الأولانية اللي بتعملها، بس في الحالة دي هتكون بتصلح غلط بغلط تاني أكبر، وده بشوفه في أوقات كتير في اللي بيحاولوا يبطلوا سجاير بأنهم بياكلوا حلويات وسكريات كتير جداً، وفعلاً بيبطلوا سجاير لكن بيكتسبوا عادة الأكل الكتير وده بيخليهم يزيدوا في الوزن وفي نفس الوقت السكريات الكتير بتأثر على أسنانهم جداً.

علشان كدا زي ما مهم أنك تغير عاداتك الغلط، مهم برضه تختار العادات الصح اللي تدخلها مكانها.

o o o

عائلتي وطن لي، وبدونهم أنا في غربة

#مثل_عربي

الركن العائلي

طبعاً الدايرة ابتدت توسع، وابتديت تخرج برا نفسك لدايرة أكبر شوية، الدايرة الأكبر دي، هي دايرة العيلة.
الدايرة اللي بتتوجد فيها من أول ما بتتولد، ولحد ما تموت هتفضل مرتبط بيهم، مهما تحصل خلافات بينك وبينهم.
تعتبر حلقة أساسية في حياتك زيها زي دايرتك أنت، زي ما متقدرش تسيب دايرتك، دايرة العيلة برضه بتفضل مرتبط بيها طول الوقت.
جايز شكل الارتباط ده بيتغير حسب كل فترة بتعيشها، لكن في الأول وفي الآخر لازم تكون موجود جوا الدايرة دي، لأن الدايرة دي بتساعدك في أوقات كتير وبتأهلك للدواير الجاية أو بمعنى أدق الأركان الجاية.
فكرة ارتباطك بالعيلة وتعاملك معاهم وتعاملهم معاك فكرة ممكن تبان صعبة شوية، أو محتاجة مجهود شوية علشان تفهمها، وتعرف ازاي تكون ناجح أو مرتاح في الركن ده.
طبيعي محدش بيختار عيلته.. لكن الأكيد أن كل واحد فينا هو اللي بيقدر يختار علاقته بعيلته تكون عاملة ازاي؟
تكون مضطربة ومليانة مشاكل، ولا تكون منطقة آمنة ليك وليهم برضه؟ أنت اللي في ايدك القرار ده، أنك تختار عاوز العلاقة بينكم تكون عاملة ازاي وشكلها ايه!

لكن علشان تقدر من أول الموضوع كدا تبدأ تحدد ازاي العلاقة تكون ناجحة، لازم تعرف أن فيه فئات عمرية مرتبطة بالفئات العقلية، يعني ايه الجملة دي!

باختصار، ممكن تلاقي أخوك الصغير هو اللي بينصح وهو اللي بيرشد اللي موجودين في البييت كله.

طيب ازاي بيقدر يعمل الموضوع ده، مع أنه هو الأصغر فيكم سناً؟

الفكرة مبتبقاش في السن العمري، لكن في العمر العقلي أو الخانة العقلية اللي بيتعامل بيها.

جوا كل واحد مننا ٣ شخصيات منفصلة في طريقة تفكيرها، متحدة في تكوينها النفسي.

الـ أنا المدللة ... الـ أنا المتسلطة ... الـ راشد

كل واحدة من دول ليها طريقة تفكيرها، تلاقي الـ أنا المدللة دايماً بتدور على اللي يبسطها، بعيداً عن التفكير في الحلال والحرام، الصح والغلط، اللي ينفع واللي مينفعش، في الأول وفي الآخر هي بتدور على اللي يبسطها وبس.

عكس الـ أنا المتسلطة، صوتك الداخلي اللي كل ما تفكر في حاجة يفضل يقول لك عليها لأ وخلاص، أو يحاول يثبتلك بكل الطرق أنك غلطان في تفكيرك وغلطان أنك بتفكر في أي حاجة من الأساس، كأن حد موجود بس علشان يكون متسلط عليك في أغلب الأوقات أو أصلاً طول الوقت موجود علشان يمنعك.

لكن الشخصية اللي تعتبر بتوازن بين كل الأمور دي، هي شخصية الـ راشد، حد عاقل وراكز مبيمنعش بس في نفس الوقت بيشوف الحاجة دي صح ولا غلط وعلى أساسها وبعد التفكير تقرر تعمل الحاجة دي ولا لأ.
علشان كدا، لازم توازن طول الوقت بين الـ ٣ شخصيات جواك، وفي نفس الوقت تعرف أن كل حد موجود معاك في دايرة العيلة جواه شخصية من الشخصيات دي بتكون هي السائدة أو المتحكمة فيه، بحكم بقى مرحلة عمرية، أو بحكم دور بيقوم بيه في العيلة. بشكل أو بآخر لازم فعلاً تكون فيه شخصية هي المتحكمة، وعلشان تنجح في الامتحان لازم تعرف شخصية كل واحد.
لأن دا بيكون زي مفتاح سحري تقدر من خلاله تعرف تفتح كل شخصية قدامك وتقدر تعدي جواها وتعرف توصل لها بالشكل الصحيح أو الشكل المقبول اللي يخليك تكون مرتاح في العلاقة دي مهما اختلف مسماها، كانت بنوة أو أبوة أو أخوة أو أياً كانت.
وبعد ما تقدر تعرف المفتاح لشخصية كل واحد، الموضوع هيكبر حبة حبة، هتبتدي تعرف أن الموضوع مش بس في أنك تعرف هو بيتعامل بأنهي نمط من التلاتة اللي قولنا عليهم، لكن كمان في أنك تعرف امتى تتعامل معاه بكل نمط منهم.

o o o

الجواز وسنينه

بفرض أنك دخلت في السن اللي المفروض تكون مؤهل فيه للجواز، معنى كدا دايرة الأسرة هتكبر أكتر، بالعكس كمان هتوسع الدايرة باضافة دايرة جديدة ليها، والدايرة دي، هتكون أنت نقطة المركز بتاعتها.

طبعاً مفيش حد مبيحسش أن موضوع الجواز ده مسئولية وحمل كبير جداً وتحس أنه شبه الكرافتة اللي حوالين رقبتك، ممكن تخلي شكلك حلو بس حاسس أنها طول الوقت خانقاك!

مع أن الموضوع بيبقى سهل جداً، لو عرفنا نقط صغيرة أوي نتعامل بيها مع الجواز، فيتحول الموضوع من خنقة مفروضة علينا، لحياة احنا اللي بنختارها بايدينا وحابينها جداً وقادرين نتحمل أي صعوبة علشانها.

ولو فضلت في نظرنا كرافتة، فهتكون من الكرافاتات اللي كنا بنحبها واحنا صغيرين، كرافتة المدرسة اللي بتكون بأستك من ورا علشان متبقاش رخمة ولا بتخنق.

بس خليني أسالك في البداية وإحنا لسة على البر في الموضوع ده..

إحنا ليه بنتجوز أصلاً؟!

ايه الدوافع اللي بتخلي أي إنسان يفكر في الارتباط أو الجواز عموماً؟ جايز فكرة أنه حابب يكون مستقل ومسئول مع أن أحيان كتير مبنحبش نشيل المسئولية!
حباً في الأطفال مثلاً؟،\ طب ما المصاريف والمشاكل والدوامات اللي بندخل فيها من أول ما بنسمع "مبروك المدام حامل" بتبقى كتير جداً!
يمكن لأننا مجتمع شرقي بيرفض ممارسة أنواع الحب المختلفة غير في اطار الجواز؟ طب ما هو فعلاً ممنوع حسب كل الأديان مش فكرة المجتمع بس!
أومال فعلاً بنحتاج نتجوز ليه؟!
الإجابة موجودة في الكتاب المقدس وموجودة برضه في القرآن، وبالتالي موجودة في علم النفس.
الإجابة في الكتاب المقدس هتلاقيها في أوله خالص، في سفر التكوين الاصحاح التاني الآية ١٨ :وَقَالَ الرَّبُّ الإِلهُ: «لَيْسَ جَيِّدًا أَنْ يَكُونَ آدَمُ وَحْدَهُ، فَأَصْنَعَ لَهُ مُعِينًا نَظِيرَهُ».
ورد شبهه شوية جه في القرآن الكريم في سورة الروم الآية ٢١، (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ).
الإحتياج هو الأساس اللي حرك مشاعرك ناحية الارتباط والجواز، احتياجك للحب والمودة والسند والأمان هما اللي حركوك ناحية الجواز.

لكن هل اتحرك بالشكل الصح ومع الشخص الصح، ولا حالياً حاسس بالكرافتة قافلة عليك وخانقاك جداً؟
طيب ايه رأيك لو قولتلك ان حتى لو الكرافتة قافلة عليك، تقدر أنت اللي تتحكم فيها، وتخليها مظبوطة وحلوة كمان؟
بين كل وقت والتاني أنت محتاج تفتكر وتفكر شريك حياتك أنتوا موجودين مع بعض في المكان ده دلوقتي ليه؟ محتاجين تفتكروا كل موقف وكل لحظة عدت بينكم بحلوها ومرها واتحملتوا قد ايه علشان تبقوا في البيت المقفول ده، واحتياجات كل واحد فيكم واللي كانت سبب في أنه يفكر في الجواز من الشخص التاني اللي موجود معاه حالياً.
في نفس الوقت لازم كل فترة تراجع نفسك وشريك حياتك يراجع نفسه، هل الفترة اللي فاتت كل واحد فيكم ادى للتاني اللي هو محتاجه من العلاقة دي ولا لأ؟ هل حاسس أنه مقصر في حقه في حاجة معينة ولا لأ؟ طب هل لو مقصر في حقه، هيصلح الموضوع ده ازاي، أو يعوضه عنه ازاي؟
سؤال مهم لازم تسأله كل فترة لشريك حياتك، أنت مرتاح معايا ولا لأ؟ أيوة كأنك بتعمل استبيان في خدمة العملاء، الموضوع جايز يبان غريب، حتى شريك حياتك ممكن يستغربه، لكن فعلاً لو فهّمته أنك محتاج تعرف الاجابة علشان تعرف ايه اللي ناقصه أو علشان تريحه شوية أكتر في العلاقة؛ وفي الحالة دي هتكون بتديله هو كمان الفرصة

أنه يسألك نفس السؤال، ولما تجاوبوا أنتوا الاتنين بصراحة على الأسئلة دي، هتكونوا بتساعدوا بعض أن الكرافتة متبقاش خنقة، لكن تبقى مريحة في لبسها وتبقى علاقة هادية لحد كبير.

ο ο ο

قدّر خوفهم

في فترة شبابنا وطفولتنا مبنفهمش خوفهم علينا، مبنفهمش هما بيتصرفوا معانا كدا ليه؟ هما ليه طول الوقت مش عاوزينا نكسل عن مذاكرتنا؟ ليه مهتمين أننا نكون كويسين في حياتنا طول الوقت؟

بس الموضوع بيختلف لما بنكبر شوية، لما بنشوف النصايح بتاعتهم كانت هتفرق معانا إزاي فعلاً لو كنا سمعنا كلامهم زمان.

بالعكس كمان لما بنتحط في مسئولية زي بتاعتهم بنلاقي نفسنا بنعيش بنفس الطريقة، بننصح بنفس الطريقة، وبنحاول نربي عيالنا زي ما ربونا، وفي أحيان كتير بنحس أنهم كانوا أبطال خارقين لدرجة بنقف قدام نفسنا نسألها:

-هما ازاي قدروا يربونا بالشكل ده أو يحاولوا يعملوا معانا كل ده؟

فكرة تبديل الأدوار أو لما بنتحط في مكان زي مكانهم ونشيل نفس المسئولية بنبدأ نكتشف المسئولية دي ونعرف إنها مكانتش سهلة زي ما احنا متخيلين، أو بالبساطة اللي كنا واخدينها.

لكن في نفس الوقت لازم لما تحس أن بيتخطط لحياتك على عكس قدراتك من خلالهم، في الحالة دي انت محتاج تفكر معاهم بصوت عالي.

وأكد تاني على موضوع تفكر معاهم بصوت عالي، لكن من غير خناقات أو خلافات.

لأن في الغالب أوقات كتير الأهالي بيفتكروا أن الأبناء مكلفين بتحقيق أحلامهم القديمة اللي مقدروش ينفذوها زمان، وكأننا المارد السحري اللي خرج من الفانوس يحقق كل الأحلام القديمة اللي اتمنعوا من تحقيقها وهما لسة صغيرين أو في بداية حياتهم أصلاً، سواء بسبب ظروف أو معيشة كانوا موجودين فيها.

لكن وقت ما الأحلام دي تتعارض مع قدراتنا أو حياتنا اللي بنحلم بيها، هتكون النتيجة إن حتى لو حققناها، مش هنلاقي السعادة اللي بندور عليها أغلب الوقت، نتيجة إن أصلاً الأحلام دي مكانتش بتاعتنا ولا كانت بارادتنا، لأ، كانت واقع وفرض لازم نخضع له علشان نحاول نفرح أهالينا.

حلو أن نقدر خوفهم جداً، وحلو إننا نفكر ازاي نسعدهم، لكن مهم برضه نفكر ازاي نفرحهم بالحاجة اللي بنبقى إحنا عاوزينها في حياتنا وازاي نقنعهم إن حياتنا مش شرط تكون الحياة اللي كانوا بيحلموا بيها هما زمان.

لأن كل إنسان فينا، بيبقى عامل زي بصمته، مفيش منها نسخة تانية، ومفيش حد يقدر يشيل نفس البصمة غيره.

فطبيعي محدش هيقدر يشيل حياتك غيرك، ولا حد هيعيش الحياة دي مكانك، فليه تسمح إنها تكون بإرادة حد غيرك؟

خليك واثق أن تفكيرهم وخوفهم عليك فعلاً يستحق الاحترام والتقدير، لأن خوفهم بيكون صادق جداً وبيبقوا فعلاً عاوزين دايماً مصلحتك وحابين يشوفوك أحسن إنسان في الدنيا.

لكن بحكم إن كلنا اتربينا بالصدفة زي ما الدكتور إبراهيم الفقي كان بيقول، بقى فيه طفرات في التعامل بين الأهالي والأبناء، وبقى الموضوع أشبه بالمعركة الأزلية.

افتكر أني في أولى ثانوي لما استلمت استمارة التخصص وروحت البيت، كنت عارف أني داخل على حرب مش هينة بالمرة.

كنت معروف دايماً في مدرستي في الثانوي –أمون الزيتون- بأني الشاعر الفلتة اللي قدر ياخد جوايز بمجرد ما بدأ يكتب شعر، والواد التخين اللي طول اليوم ماسك السندوتشات والموبايل، يدوب ياكل ويكتب سواء مقالات أو أشعار على موبايله.

لكن في البيت كان فيه رؤية مختلفة نهائياً..

بحكم أني اتولدت لقيت والدي واحد من أنجح دكاترة الأسنان حتى لو في نظري أنا بس، وليا أخ بمجرد ما تميت ٧ سنين ولا ٨ سنين لقيته بيتخرج من كلية طب الأسنان، طبيعي كان الموضوع لازم يبقى واخد منحنى قديم شوية بتاع الأفلام العربي، إن ابن الدكتور لازم يطلع دكتور،

فطبيعي لما روحت البيت ومعايا الاستمارة، دلوقتي فيه طريقين عكس بعض.
أنا نفسي أدرس في قسم الأدبي جداً، ولكن العيلة حابين أني أدرس علمي وبعدها أتخصص علوم علشان أدرس طب أسنان وأكمل المسيرة.
فطبعاً لما دخلت البيت وشافوا الورقة، عرفت أني داخل على كام ساعة أشبه بالـ٦ ساعات بتوع حرب أكتوبر.
بين تهديد، وبين ملاطفة وكلام حلو، والموضوع كان أشبه بدقلديانوس الامبراطور الروماني اللي كان بيقتل المسيحيين زمان في القرون الأولى من المسيحية لما كان بيهددهم شوية وبيلاطفهم شوية، حسيت فعلاً أني واقف قدامه هو ووالي أنصنا أريانوس، والمفروض نوصل لحل يرضي الطرفين.
وبعد مباحثات ومفاوضات، قدروا أخيراً يقنعوني -بكامل إرادتي- بعيداً عن الاحمرار اللي كان في قفايا وكان واضح جداً تاني يوم وانا بسلم الاستمارة مكتوب فيها علمي.
منكرش أني حبيت الدراسة العلمية بعدين، ولما اكتشفت أني أقدر فعلاً أدرسها وأدرس الطب واشتغل فيه واتحدى ظروف كتير فيا أو في شخصيتي فرحت، لكن هل معنى كدا أن لازم طول الوقت كل حد هيتحط في ظروف زي دي هيقدر أنه يكمل أو يقدر يواجه كل ظروف زي دي يمر بيها؟!

طبعاً بتختلف من إنسان لإنسان، ومن نوع ذكاء لنوع تاني، لكن الواقع الوحيد اللي محدش يقدر يهرب منه، أن كل واحد لازم يكون البصمة ويكون الشخصية الأصلية في حياته في حالة لو قدراته مش هتأهله لحلم ممكن يكون كبير عليه ويبقى الموضوع أشبه بالهدوم الواسعة على البني آدم.

مش معنى أن القطعة شكلها حلو على المانيكان أنها تكون مناسبة ليا، ومش شرط إن علشان غيري لبسها في وقت معين، أني لو لبستها زيه دلوقتي، هتكون حلوة عليا.

لازم القطعة دي تكون مقاسي، وتكون فعلاً مناسبة لحالتي، إحنا في فصل الشتاء بنكتشف أن فيه هدوم حلوة آه لكن فعلاً متناسبناش لو حتى بس علشان سعرها مبالغ فيه.. ما بالك لو حياة كاملة!

ο ο ο

في الماتشات المهمة كل لعيب بياخد
حظه من التشجيع
لكن بيفضل أهم لاهب في المباراة
هو اللي جاب جول

عفواً رصيدك الحالي لا يسمح

أكتر جملة مستفزة في أكتر مواقف محرجة تكون محتاج فيها مكالمة تليفون أو تسحب فلوس من ماكينة السحب هي "رصيدك الحالي لا يسمح"، جملة بتوجع في بعض الأوقات وخصوصاً لو أنت في حاجة للمكالمة دي أو المبلغ اللي محتاج تسحبه.

ما بالك لما الجملة دي بتتقال من قلوب اللي حواليك.. عفواً رصيدك الحالي لا يسمح! نتيجة إنك مش قريب بالشكل الكافي من عيلتك، نتيجة إنك مبتديش أهمية ليهم، مبتاخدش من وقتك وتديهم.

فطبيعي مع الوقت تحس أن رصيدك في قلوبهم نفذ، ومع الوقت، بتتحول العيلة من منطقة آمنة ليك ووطن وسط غربة الحياة، لمنطقة مليانة بالتحديات والظروف الغلط.

زي ما بتحتاج تحس بقربهم وأنهم موجودين وبيدعموك وبيسندوك أغلب الوقت، هما برضه من حقهم عليك أنهم يحسوا بوجودك.

من الجمل اللي بحبها أوي للكاتب محمد طاهر واللي بقت شعار بنات كتير بيرفعوه هو "هل حضنت ابنتك اليوم؟".

لكن الحقيقة إن كل واحد فينا محتاج يرفع الشعار ده في حياته، مع كل حد من أفراد عيلته، يسأل نفسه هل وجوده المعنوي موجود ولا لأ؟

هل موجود بالشكل الكافي والشكل اللي يخلي رصيدك عمران في قلوبهم ولا لأ؟ هل بتحاول فعلاً تكون قريب بالشكل اللي يخلي العلاقات مستقرة بينك وبينهم ولا لأ؟

العلاقات العائلية بتبقى أسهل وأبسط من العلاقات الاجتماعية، لأن باختصار، العلاقات دي هي الدايمة وهي اللي بتقدر من خلالها تشوف هل هتقدر تكون ناجح برا الدايرة دي في العلاقات التانية ولا لأ.

العلاقات اللي جوا البيت هي العلاقات اللي تقدر تقول بتبدأ بيها، وبتنتهي عندها. من أول ما بتفتح عينك على الدنيا وأنت حواليك أفراد مشكلين كيان كامل ليك وهو كيان العيلة اللي بتبدأ تتعلم فيه كل كبيرة وصغيرة في الحياة من حواليك.

حتى لما بنروح المدارس، وكانوا بيكلمونا عن البيت، دايماً كانوا بيقولوا أن احنا بنقعد في المدرسة كام ساعة، لكن بقية اليوم بنكون في دايرة الأمان بتاعتنا، اللي هي البيت.

فطبيعي مدرسة البيت هي أول مدرسة بتتعلم فيها، وأول مكان بتتعلم فيه كل حاجة..

اياك تسمح أن الدايرة دي تضيق، أو تهمل في حقها لحد ما توصل لأنك تحس أن القلوب بتقول لك: "عفواً رصيدك لا يسمح!".

○ ○ ○

الركن الاجتماعي

الدايرة لما بتكبر شوية أكتر، بتبتدي تكتشف إن الحدود مش مقتصرة فقط على دايرتك الذاتية، أو دايرة العيلة، سواء كنت فرد فيها، أو من مؤسسيها.

لكن لما الدايرة بتكبر أكتر بتكتشف أن حواليك مجتمع وناس لازم تجمعك بيهم علاقات سواء بمسمى الصداقات أو المعارف سواء معمقة أو سطحية، أو أي نوع من مسميات العلاقات الإجتماعية.

ومع كل علاقة من دول بتكتشف إنك بتتعلم حاجات جديدة، وحاجات جديدة بتتضاف لحياتك، وفي نفس الوقت بتضيف لغيرك وتعلمه، لأن مع كل علاقة هتمر بيها هتعرف أن الناس يا إما تكون دروس يا إما تكون كنوز ليك بمرور الوقت.

كنوز لما العلاقة تستمر لوقت طويل معاك، ولما تكون مريحة ليك بالشكل المقبول أو الشكل الكويس لحد ما.

وبتكون دروس لما تتعلم حاجات منها، أو لو العلاقات دي انتهت بس سابت أثر مهم سواء في حياتك أو في شخصيتك بأي شكل من الأشكال.

ومع كل علاقة سواء اكتسبت منها كنز أو درس، هتكون أنت الكسبان وهتكون أنت المستفيد.

المهم اوعى تستهين بأي شخصية تعرفها، أو أي علاقة تدخلها في حياتك، وخليك متأكد أن الشخص ده دخل حياتك لسبب معين مش شرط تعرفه من أول العلاقة، لكن بمرور الوقت هتعرفه.
زي الساقي في قصة النبي يوسف، شافه يدوب كام يوم، لكن ربنا كان مرتب الموضوع ده كله، علشان يكون الشخص ده هو السبب في أنه يخرج ويكون الوزير لفرعون.
وزي ما كانت امرأة سيده اللي بيخدم في بيته سبب في أنه يترمي في السجن ويتعلم دروس مهمة جداً، زي مثلاً أن طاعة ربنا أهم من طاعة الناس، وأن مفيش حد هيحاول يرضي ربنا غير لما ربنا هيراضيه وأكتر مما يتخيل.
فكل علاقة هتمر بيها أنت هتكون مدين ليها بالشكر، علشان هتضيف لك في حياتك كتير، لكن المهم تحدد كل علاقة نوعها ايه علشان تعرف تحكم ازاي العلاقة دي تستمر أو تنجح.

o o o

اختار صح

طول ما أنت ماشي في الدنيا هتشوف ناس كتير، وتتعامل مع أنواع كتير من الناس، منهم الشجاع ومنهم الجبان، منهم اللي عنده قلب لين، وفيه اللي قلبه جامد شوية.

هتلاقي اللي بيقدر كل ظروفك وبيبقى عارف أن إحنا مش شرط دايماً نكون مثاليين أو في أحسن حال وأحسن صورة، وهتلاقي اللي في معظم الوقت محتاج إن العلاقة تكون مثالية مش بالقدر الكافي لا بنسبة ١٠٠% مثالية.

وهتعرف أن فيه علاقات بتشبه المحطات، ممكن تقف عندنا شوية أو نقف عندها شوية، وبعدها الحياة بتستمر وبنفترق تاني عكس ناس ممكن آه الدنيا بتفرق بينا وبينهم والزمن يطول لكن هما يعتبروا منطقة أمان، جايز ظروف كتيرة بتتغير حوالينا، لكن بتفضل العلاقة بينا ثابتة وبتفضل زي ما هي.

وهتلاقي العلاقات السطحية اللي بيحكمها في بعض الأوقات التعمق نتيجة طلب معين أو حاجة معينة في بعض الأحيان الناس تحتاجها منك.

لكن الفكرة، أنت بتتعامل ازاي لما تلاقي حد محتاجك في موضوع معين؟ بتتعامل ازاي في الحالة دي؟

هل بتشوفها أن الناس دي مبتعرفكش غير وقت المصلحة؟ ولا بتشوفها أن ربنا جعلك سند للناس وقت الأزمة ووقت الشدة تكون كتف الناس تتسند عليه علشان تقدر تقوم؟
لو اتعاملت بمنطق أنك كتف ربنا بيسخره للناس، وسند وقت الشدة والضيقة، مع الوقت هتلاقي أن ربنا دايماً اللي بيرتب لك كل ظروفك علشان يسندك هو بنفسه.
علشان كدا اعرف الكل.. وقرب بحدود من البعض.. واتعمق مع واحد بس!
لازم تختار الصاحب اللي ينفع فعلاً يكون هو الصاحب الأمين اللي ينفع يتقال عليه وصف يشوع بن سيراخ في الكتاب المقدس في سفر يشوع بن سيراخ الإصحاح السادس الآية رقم ١٤ بيقول: " الصَّدِيقُ الأَمِينُ مَعْقِلٌ حَصِينٌ، وَمَنْ وَجَدَهُ فَقَدْ وَجَدَ كَنْزًا".
الصاحب الآمين مش بس بمفهوم الأمانة المادية، لكن كمان المعنوية، وأكتر مثال كان بيوضح الصداقة القوية دي، صديق داوود النبي "يوناثان"، اللي كانوا صحاب من وهما لسة صغيرين جداً.
كانوا في ظهر بعض طول الوقت، لدرجة أن يوناثان هو اللي كان بينقذ داوود في كل مرة كان شأول أبو يوناثان يحاول يعمل فيه حاجة أو يحاول يئذيه.
الصاحب هو اللي يسند ويشيل معاك، ميختلقش الأعذار علشان يهرب وقت الضيقة أو التجربة الصعبة والأوقات

اللي تكون محتاج فيها لحد معاك ويسند، مش شرط بفلوس أو حاجة مادية قد ما تحس بأن فيه اللي شايل معاك وبيقولك أنك مش لوحدك وأنه موجود معاك علشان متحسش بالوحدة مع الضيقة.
تختار الشخص اللي تفرح قدامه من غير ما تخاف أو تفكر أنه هيبص لفرحتك بعين وحشة ويحسدك، بالعكس هيفرح لفرحك جداً، وكأن الفرح ده جايله هو.
الصاحب هو البير اللي بترمي فيه أسرارك وأنت عارف أنها مش هتخرج براه، فلازم تختار الصاحب المناسب اللي ميفضحش سرك في أي يوم من الأيام.
دور على الإنسان اللي يكون عارف عيوبك ونقط ضعفك ومع ذلك عمره ما يستغلها ضدك أو يعايرك بيها، بالعكس يحاول يساعدك أنك تقويها وتغيرها لو فعلاً محتاجة تتغير علشان حياتك تكون أحسن وأفضل من دلوقتي، ويكون فعلاً عارف أن التغيير مش سهل، لكن بيحاول يقويك بقدر المستطاع.
اختار الإنسان اللي يكون عارف أن الحياة جايز يكون فيها مشاغل كتير، وأوقات كتير الحياة بتاخدنا من بعض، لكن حتى لو اتقابلتوا ساعة واحدة بس في الاسبوع أو اتكلمتوا، تكون كافية أنكم تتطمنوا على بعض وتعرفوا أحوال بعض وتطمنوا على ظروف بعض.

جايز تشوف أو تحس أن الحاجات دي صعبة، أو مش سهل أنك تلاقيها في أي إنسان، لكن ده لأن كمان مش سهل أنك تقول على أي حد أنه صاحب.

o o o

فن التواصل

أوقات كتير ناس ممكن تشتكي أنهم مش قادرين يتواصلوا أو يتفاهموا مع الناس، كأن موضوع التواصل صعب ورخم وتقيل.
لكن الموضوع علشان نقدر نفهم قد ايه هو بسيط، محتاجين الأول نفهم ازاي بيكون التواصل أو أصلاً نفهم يعني ايه تواصل من الأساس.
التواصل، هو الرسالة اللي بتحصل عليها نتيجة عملية بتقوم بيها مع فرد آخر من خلال قناة معينة علشان تحصل على نتيجة، النتيجة دي هي التواصل.
فلو طلعنا المعطيات من اللي قولناه ده، هيكون عندنا مرسل ومستقبل ورسالة وقناة للتواصل بتدينا النتيجة.
والفكرة أنك لازم تفهم حاجة مهمة جداً هي فكرة أن الرسالة بتتقسم عندك لكذا شق وكذا جزء.
بمعنى لو فرطنا الرسالة هنلاقي – بناء عن بحث بيثبت أهمية لغة الجسد- إن الرسالة بتنقسم لـ٧% الكلام اللي هيتقال، و٣٨% نبرة الصوت اللي بنتكلم بيها علشان ننقل المشاعر، وتيجي لغة الجسد بنصيب الأسد بنسبة ٥٥% من الرسالة.

وفي عصرنا الحالي للأسف أغلب تواصلنا بقى من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، وحط بين قوسين الافتراضي، يعني بعيد جداً عن أرض الواقع.
افتكر في مرة كنت قاعد مع جدتي قبل ما تتوفي وكانت بتستغرب لما أقولها أني بكلم حد من صحابي اللي عايشين برا من خلال الموبايل وبرامج الشات، وكانت بتقولي هل بتفهموا بعض بالشكل الكافي؟ وكنت بستغرب وقتها جداً كلمتها دي.
لكن حالياً لما بقيت بشتغل في مجال الاستشارات النفسية والأسرية، ساعات يجيلي اتنين مرتبطين والدنيا والعة بينهم أوي وخناقات كتير جداً، ومجرد ما أقعد أتكلم وأفهم، بعرف أن الخناقات دي كلها بدأت من قلب الشات.
وفي الحالة دي بقعد أضحك من قلبي جداً، مش علشان بارد أو معنديش دم، لكن علشان بكون فاهم السبب جه منين.
الشات مهما راح أو جه، فهو يدوب بيوصل ٧% بس من التواصل أو الكلام اللي عايز تقوله، فطبيعي الصورة بتوصل ناقصة، أو بمعنى أدق الرسالة مبتكملش.
وأحياناً لما الدنيا تكون والعة بين ٢ على برامج الشات مجرد ما يقعدوا مع بعض في مكان واحد ممكن الموضوع ينتهي بسلام ويتفهم بالشكل الصح وتعود المياه لمجاريها، في حين لو قرروا يستكملوا الخناقة في نفس الشات، الموضوع هيخلص بالبلوك المتين.

اه للأسف العلاقات بقت بتنتهي حالياً بزرار صغير اسمه بلوك، كأن العلاقات بقت حاجة زي التيك أواي، بتيجي بسرعة وتخلص بسرعة.
ويمكن ده اللي بيخلينا نستغرب لما بنشوف علاقات أهالينا باصحابهم ومعارفهم اللي يعرفوهم من زمان جداً.
تستغرب لما تلاقي والدك بيحكيلك عن صاحبه اللي يعرفه من أكتر من ٢٥ سنة، ووالدتك بتحكيلك عن صديقة ليها من نفس المدة، وتكون مستغرب ازاي محافظين على الصداقات دي، لأن أحياناً أطول علاقة ممكن تشوفها في جيلك حالياً متكملش ٣ سنين أو ٤ بالكتير.
جايز لأن زمان قبل ظهور السوشيال ميديا كان الموضوع بيتطلب منهم أنهم يعملوا مجهود علشان يكلموا صحابهم دول، زي أنهم يرتبوا ميعاد ويحددوا المكان اللي يتقابلوا فيه، ومحدش كان يقدر يعتذر عن المقابلة دي بسهولة لأن مكانش فيه موبايل تقدر تبلغ اللي قدامك في آخر لحظة أنك مش هتقدر تشوفه أو تقابله فبيحس بالذنب ولازم فعلاً ينزل له علشان بينهم ميعاد.
فكرة أن العلاقات زمان كان بيتبذل فيها مجهود مش قليل ولا سهل، جايز ده اللي كان بيخلي العلاقات تستمر وتدوم لفترة كبيرة جداً وأحياناً بتستمر للعمر كله.
فعلشان تقدر تعيش التواصل بشكله الصحيح وتعرف تتقنه، لازم تختار الوسيلة المناسبة أو القناة المناسبة لنقل

الرسالة اللي حابب توصلها للي قدامك، وخصوصاً لو الوضع سيء أو أحد الطرفين فاهم حاجة غلط أو العلاقة مضطربة، أجلوا أي كلام للحظة لقاء في حالة أنكم في بلد واحدة أو مكانين قريبين من بعض.

وفي حالة أن فيه مسافة كبيرة متكتفوش بالشات أو الرسائل المكتوبة لأن حتى في حالة وجود الصورة التعبيرية أو الايموشن فهي برضه مبتنقلش أكتر من ٧% بس من الكلام واللي عاوز تقوله.

على الأقل تكون مكالمة علشان تستفيد بنسبة ٤٥% في أنك توصل الرسالة اللي حابب اللي قدامك توصل له.

وتعرف أن فيه قوانين مهمة جداً علشان تقدر تكون علاقات ناجحة وتقدر تكون علاقاتك مريحة وبسيطة في نفس الوقت.

o o o

تقنيات التواصل

تقنيات بسيطة علشان تقدر تكسب بيها قلوب اللي قدامك وتحسسهم أنهم غاليين عندك جداً وتقدر تكسب مكان في قلوبهم.

يمكن واحنا لسة أطفال كان الموضوع سهل إننا ناخد الحاجات دي، لكن لما كبرنا، بقينا لو حاسين أن الحاجات دي مش قادرين ناخدها من اللي قدامنا، فأغلب الأحيان بنضطر نسكت ومنتكلمش أو نعبر عن اللي جوانا للي قدامنا.

قوانين التواصل تشبه شوية الخمسة عين بتاعة أي دكتور من اللي بيتقال أنه كان بيحققهم زمان، اللي هي عروسة وعربية وعيادة وعمارة وعزبة.

لكن في التواصل هنحتاج لخمسة ميم، خمس حاجات بحرف الميم كان ممكن إحنا اللي نعملهم واحنا بنكلم أي حد وكأننا بنفرضها عليه فرض.

لكن لما كبرنا الوضع فعلا بقا مختلف. زمان كنا نقدر نسأل اللي قدامنا بكل وضوح مثلا لو أنت بتكلم بابا أو ماما بابا أنت بتحبنى أو ماما أنتى بتحبينى؟

لكن دلوقتى مبقناش نقدر نسأل السؤال ده واحنا بنكلم اللي قدامنا في اى موضوع يخصنا لكن في نفس الوقت

بنكون محتاجين نحس اننا محبوبين من اللي قدامنا و دى أول ميم في التواصل ميم محبوب.

فكره انك تحس انك محبوب من اللي قدامك دى بتساعدك طول الوقت انك تكون مرتاح في العلاقة أو مرتاح وأنت بتتكلم مع اللي قدامك مش خايف وأنت بتتكلم.

تانى ميم هى ميم مقبول.. لازم لما تكون في أي علاقه تحس أنك مقبول من اللي قدامك، مقبول بعيوبك بكل حاجة في موجودة في شخصيتك سواء حلوة أو وحشة سواء صح أو غلط. إحساس انك مقبول طول الوقت دا بيشيل من عليك هم جامد، بيخليك تطمن أن اللي قدامك مش هيشوفك وحش ويخليك تتكلم من غير ما تخاف أو تعبر عن اللي جواك.

تالت ميم هى ميم مرئي. زمان واحنا اطفال لما كنا بنتكلم مثلاً مع اهالينا أو مع اى حد كبير بنحكيله حاجه مهمة كنا ممكن نتنطط قدامه أو نحاول نشد دماغه ناحيتنا واحنا بنتكلم، اللي هو يا بابا اصلى كذا يا ماما اصلى كذا ونكون في نفس اللحظه دى بنحرك دماغه معانا علشان يكون بيبصلي أنا.

فلازم دايماً وأنت في علاقة تحسس اللي قدامك أنه مرئى، اللي هو واخد بالك منه، انك مديله كل اهتمامك، ميكونش بيتكلم معاك في حاجه وأنت مشغول بتقرأ في موبايل أو بتبص على أي حاجه تانية.

خلى كل تركيزك معاه هو، لازم تكون مركز معاه وتكون محسسه أنه مرئي بالشكل الكافي.

رابع ميم معانا أو رابع ميم لازم فعلاً تكون موجودة في العلاقات علشان تبقى العلاقة أريح وتقدر توصل اللي جواك للي قدامك هى ميم مرتاح.

لازم تحسس اللي قدامك بالأمان أن كل اللي بيقولهولك أو بيكلمك فيه مش هيخرج براك لو فعلا الكلام مينفعش يخرج براكم. لازم تحسسه انه بيتكلم مع حد أمين، مع حد خايف على كل حاجة هو بيقولها وحد فعلاً محل ثقة من غير ما يخاف، من غير ما يكون شايل هم ان الكلام ده ممكن يخرج بره أو يسبب له مشاكل أو... أو... أو....

وكمان لازم تتعامل مع اللي قدامك بمشاعر، فلازم تعبر عن مشاعرك سواء بالكلام أو بالأفعال أو حتى بأي طريقة تكون بسيطة بس هتفرق.

لازم تتكلم دايماً معاه بالمشاعر، متتجنبش المشاعر حتى وأنت بتنصح، لازم توضح مشاعر الخوف تجاه اللي قدامك لأنه أحيانا لو شيلنا المشاعر من الكلام بيتحول من صيغة حد خايف أو حابب يوصل نصيحة أو يوصل حاجه كويسة للي قدامه لفكرة انه فقط بيدي أوامر لازم اللي قدامه يعملها.

أهم ما في التواصل سماع ما لا يقال.

بيتر دوبل

اهرب حالاً

فيه علاقات أول ما تدخل فيها لازم تحط حاجة مهمه جداً قدامك.. الحاجة دي هي كرامتك، هي شخصيتك، هي تكوينك النفسي، مينفعش تقبل بحاجة أقل من اللي أنت تستحقها، وفي نفس الوقت مينفعش تدي اللي قدامك حاجه أقل من اللي هو كمان يستهلها أو يستحقها.

باختصار في قصة لتولستوى الكاتب الروسى الشهير كان اسمها "أقل مما تستحق"، بتتكلم عن ولد كان بيحب بنت وحب يقولها انه بيفكر يتجوزها، بس المشكلة كل شوية بيقلل من طموحاته وأحلامه معاها. يعني أول مرة قالها بصي احنا نتجوز بس مش هجبلك فيلا زي ما كنا متفقين، هناخد شقة..

تمام موافقة..

الفرش مش هنجيب الحاجات الغالية لكن هنجيب حاجات بسيطة

تمام موافقة..

الدهب مش هنجيب اللي كنا متفقين عليه لكن هنكتفي فقط بسلسة صغيرة

تمام موافقة..

مع كل تمام أو موافقة كان بيلاحظ ان البنت الدموع بتتحبس في عينيها اكتر. في الآخر الواد ده قعد يضحك

بصوت عالي جدا، فساعتها البنت سألته أنت بتضحك على ايه؟
قالها أصلي مستغرب ازاي أنتي موافقة بأقل من اللي أنتي تستحقيه أو تستاهليه، ومع ذالك بتوافقي بسهولة جدا وكل حاجة أقولهالك تقولي عليها موافقة.
أحياناً كتير أوي بنقع في الغلط ده.. اننا نقبل بأقل مما نستحق من علاقة، أو نوافق بحاجات قليلة في مقابل اننا نضمن بس وجود الطرف التاني.
مع ان في الحالة دي الطرف التاني هو اللي بيكون ضامن وجودنا، وعشان كدا بيقدر يضغط علينا بسهولة ويقدر يمّشي رأيه هو بسهولة، لأنه عارف اننا مش هنرفض.. عارف اننا هنوافق.. عارف اننا مش هنقول لأ. لازم تتعلم تقول لأ.
لازم تقول لأ لو العلاقة دي هتأثر على نفسيتك، لازم تقول لأ لو العلاقة دي جاية على حسابك، لازم تقول لأ لو العلاقة دي هتدمرك، لازم تقول لأ لو العلاقة دي بتخليك ترجع ورا، مبتطلعكش قدام.
العلاقه اللي متطلعكش قدام بلاش منها، لازم تهرب منها، لازم تقدر قيمة نفسك كويس وتكون عارف انك تستحق حاجة حلوة جدا، وفي نفس الوقت لازم تكون عارف ان اللي قدامك يستاهل حاجات كتير برضه.
رتب علاقاتك زي ما بتحتاج ترتب دولابك مرتين في السنة: مرة في الصيف و مرة في الشتاء.

لأن ممكن تحس انك لوحدك رغم ان حواليك ناس نتيجة ان فعلا في علاقات محتاجة تتلفتر فتشوف إيه الصح وإيه الغلط. أنت ساعات لما تيجى ترتب الدولاب بتاعك بتكتشف ان عندك هدوم كتير حلوة بس مكنتش واخد بالك منها نتيجة انك مش مرتبها، أو نتيجة انك مشوفش إيه اللي عندك.ومع الوقت بتكتشف هدوم كنت بتحبها أوي طلع فيه الأحسن منها. انك كنت ماسك في هدوم ربما متكنش مناسبة ليك أو مكنتش حلوة عليك أو مقاسها مش مظبوط.

العلاقات طبعا اكبر من تشبيه الهدوم وترتيب الدولاب، بس الفكره فيه علاقات ممكن تكون ماسكة عليك ومش مريحاك في حين انك لو رتبت فعلا علاقاتك وشوفت مين الأشخاص اللي يستاهلوا يبقوا قريبين منك ومين الأشخاص اللي ميستهلوش القرب ده، هتعرف ان في ناس كنت مديهم أماكن غلط في حياتك، علشان كده كنت حاسس بالوحدة. أنت محتاج دايما ترتب دولاب علاقاتك علشان تعرف ايه العلاقات المريحة قدامك، والعلاقات غير المريحة تنهيها وتهرب منها.

الناس ممكن تنسى أي كلمة حب قولتها
لكن عمرهم ما ينسوا احساس الحب اللي
حسستهم بيه ❤

قوانين الحب

للحب قوانين، لو عرفناها كويس أوي واتعاملنا بيها هنلاقي ان طول الوقت علاقاتنا هتكون أحسن و هتكون ألطف.
هنلاقي الدنيا مبقتش مليانة زي دلوقتي خصامات أو الناس بتشيل من بعضها من أقل حاجة.
الفكره كلها احنا بنتعامل مع بعض ازاي؟ يمكن الحب الوحيد اللي ميبقاش مشروط هو حب ربنا لينا.
ربنا الوحيد اللي بيحبنا رغم كل عيوبنا، رغم أي خطايا أو أي ذنوب بنرتكبها، بنفضل مميزين عنده لان احنا صنعته أو عمل ايديه.
بس برضه احنا نقدر نحب بعض، اه محبة مبتوصلش لحد الكمال لان قلوبنا مش قلوب ملايكة مثلاً، وطبيعي قلوب بتزعل وبتفرح وبتتغير بعض الأوقات، شوية تبقى مرتاحة شوية تبقى متضايقة شوية تبقى فرحانة وشوية زعلانة، طبيعي القلوب بتتقلب و مزاجها بيتغير.
بس الفكرة ان القلوب في المطلق تقدر تحب. آدم مجرد ما شاف حواء انشدلها، يمكن لأنها كانت شبهه، أو حس انها كائن زيه بنفس التفاصيل، بتمشي على رجليها مش على ايديها ورجليها زي بقية الحيوانات.
يمكن حاجات كتير خلت ادم انشد لحواء ويمكن ناس بتقول ان ادم حب حواء لانه مكنش فيه غيرها.

لأ هي الفكره تبقى في نقطة ان القلوب اتخلقت على فطرة الحب، حتى بيقال ان الحيوانات المفترسة أصبحت كدا نتيجة تعامل الإنسان معاها، لكن من الأساس هي مكانتش مفترسة.
طالما كل الكائنات بتتعامل بالحب امال المشكله في ايه؟ المشكله ان احنا احياناً بنحاول نلغي الحب ده وبنشيله على جنب.. حاجة لازم نسأل عنها طول الوقت هي نقطة بنساعد بعض ولا لأ؟ هل بنقف في ظهر بعض لما بنحتاج حد يسندنا؟
هل لو في ايدي حاجة اقدر أساعد بيها غيري بساعده ولا بخبيها عنه؟ هل لما ببقى محتاج حاجة من حد تاني وهو في إمكانه بيوافق وبيدهاني بسهولة ولا بيطلع عيني وفي الغالب مبيدهنيش.
فكرة ان الناس بتتعامل ازاي مع بعضها يمكن تكون مريحة شوية، وخصوصا اننا بنشوف اغلب الوقت فلان ده بتاع مصلحته فقط، فلان ده ميعرفنيش غير لما يحتاجني، فلانة دي مبتكلمنيش غير لما تبقى واقعة في مصيبة، فلان ده ميعرفش رقمي ولا يكلمني ولا بيناديلي باسم الشهرة بتاعي غير لما بيكون عايز فلوس.
مع ان الدنيا بتكون تلاهي، كل واحد مشغول في حاجات كتير، وكل واحد واقع في حاجات كتير وضغوط كتير جدا،

لكن طبيعي انك تفرح لما تلاقي ربنا خلاك سند للناس وخلاك كتف الناس تتسند عليه بسهولة وقت ما يكونوا محتاجين للسند.
مش معنى كده انك متكونش محتاج لغيرك، بالعكس كلنا محتاجين لبعض، حتى الكتاب المقدس وصف لما ربنا خلق حواء لآدم إنه خلقها علشان تكون معينًا نظيره.
لازم تكون معينة أو بتساعده أو أي حد اتخلق تاني بعد كده أو ربنا خلانا موجودين علشان نساعد بعض ونعين بعض، ويمكن خلى الكلمتين دول وراء بعض معين نظير علشان يفكرنا بحاجة مهمة جدا. هو هيساعدك لكنه نظيرك، يعني زيك، يعني برضه هو هيجي وقت وهيحتاجك، يعني انت كمان هتضطر تساعده في وقت من الأوقات.
فهل هتساعده وهتقدمله ايد المساعدة ولا لأ؟
حاول تحب من غير شروط ومن غير ما تفرض حاجة معينة، أغلب العلاقات اللي بتفشل بتفشل بسبب انها علاقات مشروطة. مثلاً تلاقي ولد حب بنت علشان أمورة شوية، جميلة شوية، أو صفاتها الجمالية حلوة حبتين، لكن مع أول حمل ليها أو أول طفل ليهم تلاقيه ابتدى يكرهها لأن ملامحها ابتدت تتغير.
واللي كانت بتحب واحد علشان فلوسه أو لأنه غني، مجرد ما فلوسه تقل شوية تبتدي تحس انها مبقتش حباه، لأن

باختصار حب البنت دي وحب الولد الأولاني هو حب مشروط. فطبيعي الحب المشروط بيزول في حالة زوال الشرط، على عكس الحب اللي بيكون خارج من القلب بدون أي شروط.

الحب ده بيستمر ويفضل طول الوقت، لكن طول ما انت حاطط شروط معينة هتلاقي القلب بيغير الشخص اللي بيحبه طول الوقت كل ما يلاقي صفة معينة بقت أعلى.

وده يمكن اللي دايما بحب أقوله في محاضرات أو اسشارات أو كورسات.. لما تيجي تدور على الحب دور على اللي يشبهك لكن يختلف عن الناس، لأن دايما في سوال بنتسأله.. نحب مين أو نرتبط بمين؟ اللي يشبهنا ولا اللي مختلف عنا؟ ارتبط باللي يشبهك ويختلف عن الناس، يشبهك في قدرة تحملك علشان تبقوا عارفين حدود بعض قد إيه، يشبهك في طريقة تفكيرك علشان متكونوش طول الوقت ناقر ونقير، وممكن متعرفوش تقنعوا بعض وتوصلوا لحيطه سد.

مختلف عن الناس بقى لأن باختصار عمرك ما هتلاقي حد عارف كل عيوبك وكل حاجة في شخصيتك قد اللي بتقعد معاه وقت كبير جدا، علشان كده تلاقي ناس متجوزين بقالهم فترة كبيرة أوي واتطلقوا بعد ٣٥ سنه جواز مثلا. فيه ناس منهم فعلا مبيعرفوش يتجوزوا، ولو اتجوزوا الجوازة التانية متكملش سنتين او سنة في بعض الأحيان، ودا لأنه حاسس ان الطرف الجديد ده مش زي القديم ومش عارف

يفهمه ولا يتعامل معاه زي اللي كان في حياته قبل كده. ممكن نعتبرها عشرة أو تعود على حد معين، ممكن نعتبرها كذا حاجة بس الأكيد الحب مع الوقت يتحول لحب غير مشروط.. هو بيحبها على انها هي وهي بتحبه لأنه هو.

فحاول تقبل الناس زي ما هما.. لازم تعرف كمان ان الناس مش مثاليين، مفيش حد فينا ملاك، لو كنا ملايكة يبقى مكاننا مش على الأرض وإنما في السماء. طبيعي اننا نغلط، طبيعي اننا كلنا نقع، طبيعي ان كلنا عندنا غلطات وهفوات، لكن مش طبيعي علشان لقيت عيب فيا أو حاجة وحشه تشوفني إنسان مستاهلش الحب، مستاهلش السلام ولا أي حاجة حلوة.

بالعكس لازم تقف جنبي، لازم تسندني، لازم تقويني زي ما انا برضه لو شوفت عيب لازم اقف جنبك واسندك. علشان نكمل بعض، وعلشان نقوم ببعض، لازم أقدم خير على قد ما أقدر ليك، لازم أهتم ولازم أديلك الحاجة اللي انت تستاهلها لو انا فعلا بحبك.

العلاقات في الزمن ده صعبة جدا، بس فعلا اللي يقدر يتقنها يقدر يستغلها في كل حاجة تانية موجودة في حياته.

لأن كل ركن من الأركان السبعة الموجودة في حياتنا متصلين ببعض وكل ركن فيهم يفيدك في الباقيين، بس المهم منكنش بندي ركن من السبعة أهمية أكثر من باقي الأركان.

ο ο ο

الركن المهني والركن المادي

مع انهم آخر ركنين في الحياة النفسية المتزنة، إلا أنهم بيشغلونا أغلب الوقت.
ودول بنفضل نجري وراهم في رحلة ممكن تسرق عمرنا كله، بنفضل نسعى طول الوقت ورا شغلنا، ورا الفلوس، يمكن أه بتبقى المحصله ان معانا فلوس كتير أو ناجحين جداً فى مجالاتنا، لكن بنلاقي إن الخمس الأركان التانيين بقوا فى الحضيض، بقت المحصلة بتاعتهم صفر مقارنة بالركنين دول المهني والمادي.
رغم أن مفروض ترتيبهم فى الآخر، يعني مثلًا تسأل نفسك إزاي روبين وليم الممثل الأمريكي المعروف، واللي كان كوميديان من النوع التقيل، ينتحر؟ ايه اللى خلاه يحس باكتئاب؟
تقعد تدور وتكتشف أنه مكانش حاسس بالعائلة وحاجات كتير تانية في حياته.. كان حاسس أنه لوحده طول الوقت نتيجة أنه عمّال يجري ورا شغله وورا الأفلام، زي بالظبط الفنان المصري الراحل أحمد زكي، اللي فضل يدور طول الوقت على الأدوار العظيمة اللي فعلاً خلته أحمد زكي الامبراطور وشخصية متفردة في السينما محدش عرف ولا يعرف يقلده تاني.

واحد زي ستيف جوبس في آخر أيامه وهو على سرير المرض، ورغم أنه صاحب أكبر شركه برمجيات وتكنولوجيا فى العالم شركة آبل، يقولك وانا دلوقتي قاعد على سرير الموت أو سرير المرض معنديش القدرة اني أعمل حاجة، وكل اللي عندي ده مش مديني فرصة استمتع ولا حاجة.

ايه اللي يخلي الناس توصل لحالة زي دي، وإيه يخلي مشاهير العالم يتعبوا وهما ناجحين و يحسوا ان الحياة مش حلوة معاهم و تتقفل فى وشهم الأبواب.

تلاقي علاقاتهم الأسرية باظت والاجتماعية بقيت محدودة جداً وتلاقي وتلاقي....

الفكرة في إيه؟ الفكرة اننا بندي الركنين دول أكبر من حجمهم، بنخليهم يسيطروا رغم اننا لو حسبنا حسبة بسيطة هنكتشف أنهم بييجوا فى آخر القايمة.

بس لأ.. احنا مبقيناش نتعامل معاهم بالشكل ده وبالحالة دي، بالعكس بقينا بنديهم أكبر من الحجم الطبيعي، بقينا شايفين إن هما دول الحياة واللي بنفضل نجري وراهم طول الوقت.

بتكون المحصلة انك ممكن تحقق نجاح مهني، ممكن تعمل رصيد فى البنك حلو اوي، لكن في بقية الأركان صفر، ركن روحاني صفر، ركن ذاتي صفر، ركن صحي صفر، ركن اجتماعي صفر، ركن عائلي صفر، خمس أصفار محترمين.

حلو انك تسعى ورا نجاحك وحلو انك دايماً تسعى انك تكون شبعان مادياً ومسدد التزاماتك المادية، لكن الأحلى كمان وانت بتدور على الحاجتين دول انك تكون فعلا بتدور على السعادة الدائمة والاتزان، علشان تبقى حاسس فعلا بالسعادة في حياتك مش المتعة الوقتية.

الفلوس تقدر تجيبلك المتعة الوقتية اللي اتكلمنا عنها قبل كده.. تقدر تجيبلك التيشيرت اللى بهر عينيك لما وقفت فى محل قبل كده، لكن يمكن كل ما الفلوس تزيد تخلي البراند يعلى، وبدل ما كنت شايف براند شعبي شوية دلوقتي الحاجة اللى بتعجبك هتبقى أغلى شوية، بس برضه قادر تجيبها لأن مستواك بقى أعلى.. لكن في الأول والآخر زي ما قولنا دي متعتها وقتية.

لكن السعادة بتكون نتيجة حاجة مش بتدي متعة لوقت معين وتخلص بعديها، بالعكس بتديك حاجة تفضل مستمرة معاك دايماً، حاجة تخليك مبسوط وفرحان في حياتك، تكون مطمّن انها موجودة وفي نفس الوقت متكونش حزين لو راحت من ايديك.

اسأل نفسك انت بتشتغل ليه؟

واسأل نفسك بتدور على فلوس ليه؟

علشان تسدد احتياجاتك ولا هي فقط الهدف؟

يمكن دلوقتى بقينا نتعامل مع الفلوس بصورة عكس اللي كنا بنتعامل بيها زمان، دلوقتى شايفين الفلوس هدف بدل

كونها مجرد وسيلة ممكن تساعدك تجيب بيها الحاجات التانية .

لو فضلت تتعامل طول الوقت مع الفلوس بمنطق انها هدف هتفضل طول الوقت خدام ليها. هتبقى بتقلل من نفسك علشان ورق اللى صنعه واحد زيك. لكن لما تتعامل مع الفلوس على انها وسيلة، وعلى حسب دخلك هتجيب أو تسدد احتياجاتك، هتلاقي الموضوع بقى أسهل وهتلاقي نفسك بتشتغل بطريقة أحسن، ومع الوقت هتعرف تبدع، وهتقدر تحقق دخل أكبر من غير دا ما يأثر عليك.

ο ο ο

اعرف قدراتك

أول يوم روحت فيه الجيم افتكر المدرب سألني:
ـ تقدر تشيل قد ايه؟
هو طبعا كان يقصد أقدر أشيل قد ايه من الأوازن، أو أشيل قد ايه من حديد، بس انا ساعتها مكنتش فاهم هو ليه بيسأل على حاجة زى دي. عرفت بعدين أنه كان قاصد يسأل السؤال ده علشان يعرف قدرتي واصلة لحد فين، أو أنا قادر أعمل مجهود قد ايه بالظبط.
وده سؤال بيبقى مهم أوي قبل ما نشتغل على أي هدف في حياتنا، اننا نعرف قدرتنا قد ايه.
يعنى مثلا لما كنت صغير أو في سن الطفولة وقت ما كل اصحابي كانوا بيلعبوا كورة أنا مكنتش بقدر ألعب معاهم لأن باختصار قدرتي مكانتش بتجيب اني العب كورة. آه واخد من شكلها كتير في المرحلة دي، بس كنت عارف ان قدراتي قليلة ومش هي القدرات المناسبة أو الكم الكافي من القدرات اللى تأهلني اني ألعب الكورة زى ما هما بيلعبوا.
فكرة انك تكون عارف قدراتك كويس أوي بتساعدك تعرف هل الهدف اللي انت بتختاره ده صح ولا غلط؟ هيكون مناسب وهيكون فعلاً ملائم لقدارتك وظروفك اللي انت فيها وهيكون سهل انك تحققه ولا الموضوع هيبقى صعب وتحس انك مش قادر تحققه؟

وعلشان تعرف قدراتك لازم تعرف انك هتبذل مجهود كتير طول الوقت، لأن كل شوية هتلاقي فيه قدرات بتتقوى عندك وهتلاقي قدرات تانية مكنتش واخد بالك منها موجودة جواك.

ويمكن الموضوع ده بيفكرني بقصة قبيلة موجودة في جنوب افريقيا كانوا عاملين تمثال لقائد القبيلة دي أو لشيخ القبيلة من الدهب الخالص، وكانوا عرفوا في وقت من الأوقات أن فيه قبيلة تانية في جنوب افريقيا برضه بتقرر أو حبت انها تاخد أي دهب موجود عند القبائل التانية.

فطبعا القبيلة الأولى، بحكم انهم عاملين تمثال كبير أوي من الدهب، أول حاجة فكروا فيها ازاي يخفوا التمثال ده أو يتصرفوا فيه ازاي علشان ميتاخدش.

فقرروا ساعتها انهم يخلوا التمثال ده كله طين أو يدهنوه بالطين بمعنى أدق.

وفعلاً عملوا كده وحطوا عليه طبقه كبيرة جداً من الطين، ولما جت القبيلة التانية ولفوا في البلد عشان يلموا كل الدهب الموجود، ملقوش كميات كبيرة لأن الكمية الأكبر كلها كانت موجودة في التمثال ده. التمثال كان كبير أوي وكان فخم وضخم، فطبيعي يبقى فيه دهب كتير جداً، لكن بالنسبالهم هو تمثال طيني، فكانوا فاكرين ملهوش قيمة أو أي حاجة.

لكن المشكلة أن وهما لسه في القرية دي، وقتها واحد كان بيتمشى باليل وماسك في إيديه مصدر ضوء، و كان في مطر شديد. وهو ماشي مع مصدر الضوء دا حس بانعكاس للضوء حصل لما قرب من التمثال، فسأل نفسه ازاي التمثال ده من الطين و في نفس الوقت بيعكس النور؟ فيه حاجة غلط حاصلة في التمثال ده. يستحيل يكون طين ويكون بيعكس النور، فقرر يقرب اكتر ويشوف حقيقة التمثال ده ايه.

ابتدى يخربش في التمثال وحاول يكسر منه حتة صغيرة فاكتشف أن تحت الطين فيه دهب.

وده اللي احيانا كتيرة بنقع فيه.. فكرة أن منعرفش قدراتنا حالياً، فنفتكر أن القدرات من الأساس مش موجودة لكن لأ.

أحيانا القدرات بتكون موجودة لكن احنا لسه مكتشفنهاش ولسة معرفناش القدرات اللي عندنا شكلها عامل ازاي.

مهم جداً تعرف قدراتك ايه.. مهم جدا تفتش عن قدراتك الحقيقة الموجودة جواك وتحاول دايماً تعرف ازاي تستغلها بالشكل المظبوط علشان تقدر تستفيد بيها في حياتك.

اوعى تقول مقدرش بدون ما تجرب، اوعى تقول مقدرش غير لما تتعلم، ولما تحس ان خلاص مفيش فايدة، في الحالة دي قول مقدرتش، لكن طول ما انت قادر تجرب وتتعلم وتحاول فانت قادر.

فيه فرق بين انك متقدرش وانك مش عايز، لانك لما بتعوز حاجة بيكون عندك الاستعداد التام انك تعمل كل شيء في مقدورك علشان توصلها؛ يبقى اذن الموضوع مش في عدم القدرة، وإنما انك ساعات بتبقى مش عايز تعمل الحاجة دي.

حاول وعافر وجرب لو فعلا حابب تعرف قدراتك اللي ممكن تستغلها كويس في حياتك علشان توصل للنجاحات التي بتحلم بيها.

وحتى لو كانت قدراتك قليلة، فخليك مؤمن ان فيه احلام هتكون متناسبة مع قدراتك وحلو يكون عندك طموح بس اوعى تخلي طموحك أكبر من قدراتك فيصيبك الإحباط. ممكن تخلي الطموح ده يتأجل وتشتغل على أهداف تانية ويكون محصلة الأهداف دي انك تقدر تشتغل على الهدف الكبير.

يعني مثلا مينفعش واحد شكله مش حلو وحالته المادية مش ولا بد ومش مثقف وفي عيوب تانية كتير وبيفكر أنه يقدر يتجوز ملكة جمال العالم، يعني فعلا الهدف ملهوش علاقة بيه حاليا.

لكن هات حد فعلا فيه كل العيوب دي و قرر أنه يتعلم وأخد مثلاً درجة الدكتوراه، وفي نفس الوقت ده اشتغل على نفسه و بقى ملياردير وبقا عنده مجموعة شركات كبيرة جداً وحالياً يعتبر من أنجح الناس في العالم وماشي على نظام

غذائي صحي وبقى ماشي على نظام رياضي وبقى بطل رياضي وبقى وبقى.... وبعدين قرر يتجوز ملكة جمال العالم، هتقول تمام ممكن الهدف ده يتحقق.

ليه؟ لأن قدراته دلوقتي تؤهله لحاجة زي دي، رغم انها مكانتش موجودة زمان، لكنه خلاها أهداف ولما حققها قدر فعلاً يوصل.

مش لازم تكون بتأجل أهدافك لأنها صعبة، لأ انت بتأجلها علشان تكون مؤهل ليها.

خليك دايماً عارف انك لما تأجل حاجة هتكون لمصلحتك انت. أنت اللي هتكون المستفيد الأول، و هتكون استفدت ماهو اكتر من النجاح ومن تحقيق هدف واحد.

في النهاية وطول ما انت في رحلة الحياة، خليك دايماً بتراقب نفسك و تحاول تعرف قدراتك وتكتشف نفسك اكتر واكتر.

ο ο ο

أولى خطوات تحقيق الأحلام هي أن تستيقظ!

اوعى تجري ورا حلم

نيجي نسأل أي واحد ناجح إيه الفرق بينك وبين أي إنسان تاني؟

هتلاقيه بيقولك انا مبشتغلش على احلام، انا بشتغل على أهداف واقعية. يمكن الجملة تحسها صعبة أو مش مفهومة شوية، بس تعالى معايا كده واحدة واحدة نفكر في الجملة دي.

الأحلام مثلاً معروف أن اكتر وقت الإنسان بيحلم فيه لما بيكون نايم، وفي الحالة دي بتكون الأحلام مبالغ فيها.

كام مرة حلمت انك بطل خارق؟

كام مرة حلمت انك مسلوب الإرادة في الكوابيس؟

أو كام مرة بتشوف كائنات فضائية وانت نايم أو.. أو..؟!

تحس انك نايم في شركة إنتاج متكاملة أو عايش جواها وانت نايم، لكن لما بتصحى مبتبقاش فاكر منها أي حاجة وده بالظبط اللي بيحصل.

الحلم ممكن يكون موجود في وقت من الأوقات لكن بيتبخر في وقت تاني، على عكس الهدف، لأن الهدف بيكون نقطة قدام عينيك بتحاول توصلها بأي طريقة، من الآخر يا قاتل يا مقتول.

طيب إيه اللي يخليك تعرف انت شغال على حلم ولا هدف؟ فيه خمس حاجات أساسيين لازم يبقوا متوفرين في

الحاجة اللي انت بتسعى وراها علشان يكون فعلاً هدف واقعي أو صحيح ممكن تمشي وراه وتحاول تحققه.
طبعاً ممكن تكون سمعت عنهم قبل كدة أو قريت عنهم، بس فيه حاجات نسيوا يقولوها لنا.
زي مثلاً ان الهدف الواقعي لازم يكون محدد... حلو محدد، بناءً على إيه؟
يعني مثلا مينفعش طالب في القسم الأدبي يبقى عايز يدخل كلية طب. في الحالة دي يمكن يكون الهدف محدد بس محدد لحد تاني مش محدده لنفسه، وفي نفس الوقت لازم تكون عارف انك محدد هدف واحد قصاد عينيك وده اللي بيميزنا عن الصغيرين. الطفل الصغير أول ما يدخل سوبر ماركت والدته بتسأله عايز ايه؟
يفضل يقول عايز دي ودي ودي ويفضل يتحرك شمال ويمين ويحاول يختار كل حاجة ومش ثابت على حاجة معينة، عايز كل حاجة بتقع عينيه عليها في كل مكان.
على عكسنا لما بنكبر وبنشيل احنا المسئولية الكاملة، خصوصاً لو انت شايل مسئولية البيت، بتلاقي الوضع اختلف لما تدخل سوبر ماركت. وقتها بتكون عارف انت عايز ايه بالظبط، و داخل عارف هتجيب ايه.
فكرة انك عارف وجهتك دي بتسهل عليك، بتخليك عارف هتمشي إزاي أو إيه ممكن تستخدمه وإيه ممكن تعمله علشان توصل للنقطة دي.

زي ما بتفكر وانت نازل من بيتك علشان تروح مشوار معين بتبقى عارف انك هتاخد الطريق الفلاني وتركب المواصلة الفلانية وهيمشي بيك مدة معينة علشان توصل لنقطة معينة.

وده اللي بيحصل برضه في رحلة البحث عن الأهداف أو البحث عن النجاح. فكرة اننا نكون عارفين المكان اللي عايزين نوصله أو المكانة اللي عايزين نوصلها ونوصلها ازاي وإيه اللي محتاجينه فيها والأهم كمان من تحديد الهدف بتاعك، تسأل نفسك انت عايز الهدف ده ليه بالذات؟

يعني تيجي تسأل واحد نفسك تدخل ايه؟ يقولك إعلام، تقوله ليه؟ يقولك معرفش.. كلية قمة..

استفدت ايه؟

هبقى من كلية قمة وخلاص، هبقى من التوب. بس في الواقع دي مش اجابة مُرضية حتى ولو لعقلك اللاواعي، لأن العقل اللاواعي دايماً مبيفرقش بين الواقع والخيال، أو مبيعرفش يفرق بين الصح والغلط، فحاول دايماً تديله الحاجة اللي تخليه متحفز أو تدور على الطرق اللي بتساعدك علشان توصل لهدفك.

يعني مثلا لو سألت نفس الشخص تدخل كليه ايه؟

فقالك إعلام..

تقوله ليه؟

يقولك أصلي نفسي أتكلم عن الغلابة، أو نفسي أعمل حاجة للغلابة، أصلي ناوي أعمل حاجة تساعد غيري.
في الحالة دي الهدف بيكون واضح، لأنه كمان واضح ايه اللي هيجي بعد ما يخلص الكلية، هيعمل ايه، بيفكر لقدام.
فكرة انه بيفكر لقدام دي بتساعده انه يبذل نفسه في مقابل انه يوصل لحلمه ده، أو يوصل لهدفه ده.
تاني حاجة هي هل هدفك ده ينفع يتقاس ولا لأ؟
هل هدفك ده قادر تحدد خطواته قد ايه ولا لأ؟
هل هدفك ده مع الوقت بعد ما قطعت فيه حبة حلوين تقدر تحدد باقيلك قد ايه؟
وتقدر تبص كمان مرة انت عديت منه قد ايه ولا لأ؟
فكرة تبقى عارف عديت قد ايه، وباقيلك قد ايه فكرة حلوة اوي.
ليه؟
لأن كل ما حماستك تقل، تفتكر ان لسة ناقص حاجات؛ وكل ما تحس بإحباط تفتكر انك قطعت مسافة كبيرة.
فكرة أنك تقيس هدفك عدى منه قد ايه وناقص عليه قد ايه دي مهمة جدا لأنها بتكون باور يحركك بطريقة جبارة.
تالت حاجة انك تكون عارف الهدف ده ممكن يتحقق ولا لأ، الهدف دة فعلا بيتناسب مع قدراتك ومهارتك الذاتية ولا لأ.

تعرف ازاي ترتب الموارد الموجودة في حياتك والإمكانيات اللي تحت ايدك علشان تقدر توصل لهدفك ده.

تعرف أن اكيد فيه عقبات أو مخاطر وانت في طريقك للهدف ده وتكون عامل حسابها علشان تكون عارف ازاي تتصرف معاها لو اتعرضت لها.

فكرة انك تكون عارف قدراتك ده بيخليك تعرف تحدد الهدف المظبوط بالنسبالك، وتعرف الهدف ده هيكون كويس ليك في الوقت الحالي ولا لأ.

ولما تكون عارف إمكانياتك كويس أوي والموارد اللي تحت ايدك، ده بيخليك عارف انت هتقدر فعلاً تحقق الهدف في الوقت الحالي ولا لسه محتاج تشتغل على نفسك اكتر واكتر، وتكون عارف هل هتقدر تتعامل مع العقبات اللي هتتعرضلها في حدود الإمكانيات والموارد اللي تحت ايدك ولا لأ.

رابع حاجة هل الهدف ده مرتبط بحياتك، أو بمعنى أصح ليه تأثير موجود في حياتك ولا لأ؟

يعني لازم تسأل نفسك هل الهدف ده مرتبط بحاجة في حياتي، وهل الهدف ده كمان بيتوافق مع قيمي الشخصية ولا لأ؟

أحيانا كتير اوي ممكن نحط أهداف بتكون أساساً ضد كل اللي تربينا عليه، أو كل الحياة اللي عشناها ومن واحنا

صغيرين، وده اللي بيخلينا نفقد ساعات حماسنا ونفقد ساعات شغفنا تجاه النجاح وتجاه الحاجات التانية.
لازم الهدف فعلا يكون شبه قيمنا، شبه رؤيتنا للحياة، شبه الحاجات اللي اتربينا عليها، ولازم تعرف حاجة مهمة جدًا.
هل الهدف اللي انت هتاخد من وقتك ومن مجهودك ومن فلوسك ومن كل حاجة عندك عشانه يستاهل ولا لأ؟
يستاهل فعلا تضيع وقت ومجهود وفلوس ولا ميستاهلش؟
هل شايف أنه يستاهل تاخد سنين عمرك وتسخرها علشانه ولا لأ؟
و بخصوص الوقت، لازم نعرف حاجة كمان مهمة جدا، لازم تتابعه بالوقت وتكون عامله جدول.
من ضمن الحاجات اللي دايماً بنقولها لطلبة ثانوية عامة لما بيجوا يسألونا على المذاكرة والحاجات دي.
نقولهم عامل لنفسك جدول ولا لأ؟
مرتب جدولك ولا لأ؟
فكرة انك تحط جدول زمني علشان تعرف ايه اللي تنجزه في الوقت الحالي، وايه اللي بتنجزه قدام، وانك تقسم الهدف لمهام ده بيسهل عليك حاجات كتير جداً. بيخليك عارف ايه المطلوب منك في الوقت الحالي، وايه المفروض تعمله في الوقت اللي جاي، علشان توصل في النهاية للمكانة أو الهدف اللي انت عايزه.

متخليش هدفك مبهم. خلي هدفك يكون واضح علشان يكون عندك في الآخر نتيجة أو صياغة نهائية لحلمك اللي انت عايزه. صياغة تخليك عارف انك واقف على أرض صلبة فعلاً، والأرض دي تأهلك انك تبني الهدف اللي نفسك فيه وبتحلم بيه طول الوقت.

o o o

العاديون يختار لهم الآخرون، أما المبدعون يبتكرون أهدافهم

خطط قبل ما يتخطط لك

لما بنتكلم عن التخطيط في المحاضرات ساعات بيفتكرونا بنهوّل الموضوع.
مع أن فعلاً التخطيط حاجة مهمة، كل واحد بيحتاجها فى حياته المهنية والمادية علشان يقدر يكون ناجح فيها.
فكرة انك تكون مخطط لنفسك دى بتساعدك تعرف ايه اللى ناقصك، وايه الخطوات اللى تقدر تاخدها فى حياتك؟
لانك لما بتعرف دول تقدر تعرف ازاي توصل اللى انت عايزه؟
فيه جملة كانت بتقول خطط قبل ما يتخططلك.. يعني ايه؟
يعني باختصار انت لما بتخطط لنفسك، بتتفادى كمان انك تكون من ضمن خطط التانيين، بتتفادى أن حد غيرك يرسملك خط سيرك فى الحياة.
كلنا جينا الدنيا علشان نكوّن البصمة المميزه بينا، تكون لينا شخصيتنا اللي محدش يقدر يسلبها مننا.
لكن لما بنقرر اننا منشتغلش ونقرر منبذلش مجهود فى حياتنا، ده بيخلينا واقفين مكاننا، أو كأننا بلا رؤية، بلا هدف، بلا نجاح.
فكرة أنك تخطط لنفسك دي بتسهل حاجات كتيرة عليك سواء دلوقتي أو قدام.

كل دقيقة بتستغلها حالياً في التخطيط بتساعدك قدام أن الوقت اللي هتحتاجه يقل بمعدل الربع تقريباً،
لأن قدام هتكون لسه بتفكر ايه ممكن تعمله بعد كل خطوة، لكن لما بتخطط فى البداية، بتكون عارف الخطوات والمهام اللي هتمشي عليها، أو الطريق اللي هتفضل تمشي فيه لحد ما توصل للرؤية النهائية أو الحاجات النهائية اللى انت فعلاً عايز توصلها.
ففكرة انك تكون مخطط لنفسك حاجة مهمة جداً بس يفضل السؤال اللي هتسأله لنفسك طول الوقت:
هل انت بتمشى على الخطة دي ولا لأ؟
هل بتحقق أو بتنجز اللي مكتوب فى الروشتة أو في جدول مهامك، و لا فقط زي أيام المذاكرة نعمل الجدول ونشيله فى الدرج؟
لو انت محتاج فعلاً تنجح فلازم تخطط لنفسك، ولو انت فعلاً حابب تكمل فلازم تمشي على التخطيط اللى انت عملته. لازم تكون بتراقب نفسك.
أيوه مفيش حد بينجح فى الحياة إلا لما بيراقب نفسه طول الوقت.
بيشوف هو حقق قد ايه؟
وصل لحد فين من هدفه؟
فكرة المثابرة هي اللي بتخليك تقدر تكمل ومتفقدش حماسك ناحية الهدف، وفكرة المثابرة مش هتيجى غير لما

تكون مخطط لنفسك وبتراقب نفسك وتشوف حققت قد ايه من التخطيط ده.

هل خلصت ربعه؟

هل خلصت نصه؟

هل خلصت خطوة من عشرة؟

أو من عشرين مش مهم، المهم تكون بتمشي خطوات ومسافات لحد ما تلاقي نفسك قدرت توصل في النهاية للهدف اللي نفسك فيه وبتسعى علشانه طول الوقت، وحاطه قدامك دايماً ومش غفلان عنه.

o o o

اكتشف طرق جديدة لأن ٩٠% من الطرق التي توصلك لأهدافك في الحياة لم يستخدمها أحد من قبل، كن مبتكراً

د.أحمد عمارة

متلومش غير نفسك

لو جيت سألتك ايه رأيك في شركة نوكيا حالياً؟
ممكن يكون رأيك انها شركة كويسة ومش بطالة.
أو شركة لسة ناقصها كتير علشان ترجع زي الأول
كلمة ترجع زي الأول دي تخلينا ندخل في موضوع عميق شوية.
أيوه بالظبط كده.. هل الإنسان الناجح دلوقتي هيستمر طول الوقت ناجح لو مطورش من نفسه؟
شركة نوكيا من كام سنة لما أعلنوا أنهم قفلوا، ساعتها رئيس مجلس الإدارة قال جملة أثرت في ناس كتير، وهي احنا كنا فاكرين اننا ماشين على الطريق الصحيح بس منعرفش ايه اللي حصل.
بالظبط، مش معنى انك ناجح في فترة معينة أن ده يضمنلك تفضل ناجح طول الوقت.
بالعكس انك تكون ناجح في وقت معين ده يخليك تشتغل على نفسك طول الوقت ويخليك تطور نفسك طول الوقت، وتحاول تنجز حاجات اكتر علشان تفضل مستمر في المكانة اللي انت واصلها وتحافظ عليها، وتحقق فوقيها حاجات تانية، بالعكس ساعات علشان تفضل في مكانة معينة تبذل مجهود اكتر من اللي انت احتاجته علشان توصل للمكانة دي.

من قيمة أربعين سنة تقريبا- خلال السبعينات- جه كاتب أمريكي قال فيه ١٠٠ شركة هو شايف أن دول الشركات اللي هنمشي وراهم علشان هتكون مثال للنجاح والريادة في العالم كله.

المشكلة ان بعد عشرين سنة من الموضوع دا، جت مجلة أمريكية حبت تشوف ايه أخبار الشركات اللي الكاتب اتكلم عنهم.

اكتشفوا أن ٨٠٪ من الشركات دي أفلست وقفلت وأصبح ملهاش وجود على خريطة المنافسة.

ياه!! ازاي؟.ده من عشرين سنة بس كان فيه كاتب بيتنبأ ليهم أنهم هيكونوا أصحاب الريادة في العالم كله!

ايوة .. علشان هما ضمنوا أنهم طالما ناجحين في الوقت الحالي فهيفضلوا ناجحين طول الوقت، بالتالي الدنيا جريت من حواليهم وناس سبقتهم وهما فضلوا ورا.

في كليات الطب في قاعدة بنتعلمهما اول ما ندخل الكلية، ممنوع تكتفي فقط بالمعلومات اللي بتاخدها داخل قاعة المحاضرات.

لازم طول الوقت تدور وتقرأ وتحضر وتاخد كورسات ودبلومات علشان تكون دكتور ناجح وتقدر تستمر في المكانة اللي بتحلم بيها.

لو اكتفيت فقط بالمعلومات اللي بتاخدها في الكلية، في خلال ١٠ سنين أو ١٥ سنة بالكتير هتبقى معلومات قديمة

ملهاش أي قيمة ولا لازمة، هتبقى انت بتستعمل تقنيات والعالم كله بيستعمل تقنيات أحدث وأساليب تانية.
ويمكن ده اللي بيخليني افتكر الآيتين أو الأمرين اللي في الكتاب المقدس والقرآن الكريم.
في الكتاب المقدس رسالة بولس الرسول الأولى إلى تيموثاوس كانت بتقول "اعكف على القراءة والوعظ والتعليم".
وكمان كان فيه ايه في انجيل متى و انجيل مرقس بتقول: "تضلون إذ لا تعرفون الكتب ولا قوة الله "
وفي القرآن الكريم أول آية نزلت بتقول: "اقرأ باسم ربك".
لما تيجي تدور في حياة أي حد مشهور أوي أو ناجح أو معروف، هتكتشف حاجة مهمة هي قد ايه بيقرأ في اليوم؟ بيقرأ ساعة ولا ساعتين ولا تلاتة؟
بيخلص كام كتاب يومياً أو أسبوعيا أو سنوياً؟
وتلاقي أنه مدي القراية مكانة مهمة في حياته لأنه عارف إنها هتخليه يعرف معلومات جديدة أو حاجات جديدة وتساعده يحافظ على نجاحه الحالي أو يحقق فوقه كمان.
قبل ما تقعد تراقب أصحابك أو زمايلك في الشغل أو الدراسة وتسأل هو ليه بيتحرك حواليك، اسأل نفسك انت ثابت مكانك ليه؟
لازم تعرف انك ساعات بتكون انت السبب في انك متتحركش ولا تتقدم.

في مرة مدير شركة لاحظ أن كل اللي شغالين عنده فقدوا الشغف تجاه العمل، بقوا يروحوا يقعدوا كام ساعة ويمشوا، مبقوش يحاولوا ينجحوا أو يحققوا اهداف جديدة.
ساعتها فكر في فكرة حلوة..
إنه يعلق على باب الشركة تاني يوم لقد مات من كان يقف في طريق نجاحك.
ساعتها دخل كل الموظفين بيبصوا في بعض يشوفوا مين اللي ناقص علشان يعرفوا مين اللي مات؟
ساعتها الراجل صاحب الشركة دخل عليهم، وقالهم اصبروا هتشوفوا دلوقتي مين اللي كان واقف في طريق نجاحكم ومات.
انا حبيت أن كلكم تلقوا عليه نظرة الوداع.
كل واحد هيدخل لوحده ويبص في الصندوق علشان تعرفوا مين اللي مات.
بقى كل موظف يدخل الأوضة يخرج وهو منكس الرأس، لأن باختصار كل موظف دخل يبص لقى صورته جوة الصندوق من خلال مراية كانت محطوطة فيه.
ايوة .. أحياناً احنا اللي بنقف في طريق نجاحنا، أحياناً احنا اللي نقف في طريق اننا نتقدم.
لو ركزت حواليك هتلاقي أن الدنيا بتتحرك طول الوقت حوالين الشمس، وزي ما بتتحرك حوالين الشمس بتتحرك حواليك،

ولو انت واصل لمكانة معينة النهاردة، فالمكانة دي مش هتفضل ثابتة طول الوقت اذا انت ما بتتحركش ومبتبذلش مجهود.

فيبقى قبل ما تفكر ليه فلان سبقك، اسأل نفسك ليه انت في مكانك ثابت.

o o o

متدورش على لحظات الشهرة
دوّر على الأثر اللي يدوم

الصيت ولا الغنى؟

من وقت ما ابتدت السوشيال ميديا تِظهر ناس ومتديش لناس حقهم واحنا بقينا بندور على الصيت اكتر من الغنى.

بنهتم الناس تكون عارفنا اكتر ما نهتم الناس بتعرفنا بإيه.

افتكر قصة زمان لنجيب محفوظ كان معزوم على أحد الأفراح، ورغم أنه واخد جائزة نوبل، راح بعربيته القديمة اللي مغيرهاش حتى لما خد الجائزة.

في الفرح ده كان معزوم راقصة من الراقصات اللي بترقص شرقي، وكانوا قاعدين تقريباً على طرابيزة واحدة.

الراقصة دي كان معاها أحدث عربية معروف انها غالية جداً، فالراقصة دي حبت تهزر أو ترمي جملة تحس بيها ان دمها خفيف.

قالتله شوفت آخرة الادب وصلتك لفين؟

فساعتها عمنا نجيب محفوظ بخفة دمه المعروفة وسرعة البديهة المعتادة قالها رد حلو أوي:

شوفتي انتي قلة الأدب وصلتك لفين؟

حالياً احنا بنقيس النجاح بفلان ده عنده كام ألف **followers**؟

فلان ده كام حد من المعروفين يعرفه؟

فلان ده فيه كام حد مشهور في دايرة معارفه؟

مبنحسبهاش أن فلان ده مأثر في المجتمع ازاي؟

ولا حقق ايه مفيد في حياته أو في حياة الناس؟
مش معنى أن اي حد محقق نجاح يبقى نجم مجتمع أو باين، ومش أي حد نعتبره ناجح علشان عندة ناس كتير بتتابعه.
لو الشخص ده معروف بس مؤثر بحاجة ايجابية، يبقى اذن الشخص دة ناجح ومؤثر.
في نفس الوقت لازم تكون عارف إزاي توازن بين نجاحك وبين شهرتك.
ولو نجاحك يستلزم انك تكون مشهور، لازم تحاول تعرف إزاي توصل للناس وتوصل رسالتك ليهم، بس قبل ما تبقى مؤثر في حياة الناس، لازم تسأل نفسك هتكون مؤثر بإيه؟
إيه المفيد اللي هتديه للناس في حياتهم؟
هل هي حاجة إيجابية أو سلبية؟
حاجة كويسة؟ حاجة وحشة؟
أسئلة لازم تسألها لنفسك، وفكر فيها طول الوقت علشان تعرف انت ممكن تكون مؤثر وتكون مشهور بحاجة تستاهل، ولا فقط هتاخد الشهرة على مفيش؟
حلو أوي انك تطمح تكون الناس عارفاك.. بيبقى شعور حلو أوي، يمكن أكون جربته شوية مش بالقدر الكبير أوي، بس عارف متعته عاملة إزاي.

بس الأهم من إن الناس تعرفك، هو إنهم يعرفوك بالحاجة الصح، وتكون الحاجة دي ذات قيمة، سواء في حياتك، أو في حياة الناس حواليك،

لأن الحاجة دي لو ملهاش قيمة في حياتك، يبقى ملهاش قيمة في حياة الناس اللي حواليك.

متفكرش انك تقدر تغير في الناس غير لما تتغير انت من جواك في الأول.

غاندي له جملة مشهورة أوي، انه لما حاول يغير في الناس خد ٤٠ سنة ومعرفش يغير، لكن لما خد سنتين يغير في نفسه اتغير كتير جداً، وبعديها قدر يغير في الناس بسهولة. خليك انت التغيير اللي بتحلم بيه للناس.

لما تبدأ بيه في حياتك هيتنقل للناس من حواليك، لكن طول ما التغيير مش بادئ من جواك، عمره ما يخرج براك.

فكر إن الكتكوت عمره ما يخرج من البيضة إلا لو البيضة اتكسرت من جوه، علشان تعلن عن خروج حياة جديدة وهي روح كتكوت؛ على عكس لو اتكسرت من برة، فهتبقى بتنهي حياته، إلا لو كانت بتعلن عن طبق بيض حلو.

يبقى قبل ما تفكر تكون مؤثر في الناس وصاحب شهرة، اقف واسأل نفسك أنا عايز أكون مشهور ليه؟

هل أنا فعلاً عندي القدر الكافي من الغنى النفسي؟ هل أنا صاحب تأثير ورسالة في حياتي الأول علشان أكون مؤثر في حياة اللي حواليا بالإيجاب؟

لأن ساعات الشهرة ممكن تكون سبب إحباط لصاحبها، خصوصاً لو أنه مدعي أو مش صاحب رسالة حقيقة، لأنه مع الوقت ممكن يحس بالإفلاس.

مش بيدي حاجة حقيقة، وبيحس أن شهرته ومعرفة الناس بيه بقت حاجة بتخنقه.

عكس لو كان صاحب رسالة حقيقية وقوية، فهيكون مطمن أن رسالته بتكبر أكتر وتوصل لعدد أكبر من الناس.

اوعى تتضايق لو انت في الوقت الحالي مش معروف بالشكل الكافي، دوّر على النجاح الشخصي أو الذاتي في حياتك.

ومع الوقت لو ربنا أراد، هتقدر فعلاً تحقق وتاخد نصيب من الشهرة، وتبقى معروف، بس معروف بحاجة مؤثرة وإيجابية في حياة الناس حواليك.

o o o

النهاية

وصلنا لنهاية رحلتنا، بس لسه في رحلة تانية أكبر هتبتدي معاك. رحلتك انت الذاتية، الرحلة اللي هتدوّر فيها طول الوقت على إزاي تحقق الاتزان النفسي من خلال السبع أركان اللي اتكلمنا عنهم

روحاني - ذاتي - صحي - عائلي - اجتماعي - مهني – مادي.

وتشوف كل ركن فيهم انت مقصر فيه ازاي؟

تشوف ايه اللي مش مديله حقه؟

وتشوف ايه اللي مديله بزيادة جداً؟

فتحاول تزود في بقية الأركان أو تحاول تخفف من سرعتك شوية في ركن منهم علشان تدي باقي الأركان.

ودا علشان تقدر تحس بالسعادة اللي بتدور عليها والاتزان النفسي اللي نفسك تعيشه وتلمسه في حياتك بشكل واضح وملموس جداً.

يمكن تحس ان الرحلة طويلة، يمكن تحس انها صعبة، ويمكن تحس انها مش سهلة.

بس في نفس الوقت، أول ما توصل لنهاية الرحلة ونهاية المطاف وتحس بالاستمتاع في حياتك والاتزان النفسي في حياتك، هتقول ان الرحلة فعلاً كانت تستاهل التعب، هتقول جايز كان فيها مشقات كتير، لكن دلوقتي انت مبسوط وسعيد في حياتك.

ومتخافش.. طول ما انت عارف قدراتك، وعارف أحلامك وأهدافك في الحياة. خليك دايماً عارف انك طول ما انت ماسك في ايد ربنا مفيش حاجة هتقوى عليك.
وحتى لو الدنيا فكرت تلوي دراعك، اسبقها وارفع ايدك لربنا.. صلي له وادعيله وهو هيكون معاك ويدعمك.
لما تحس انك مع ربنا هتكون مطمن، هتكون عارف انك مع القوه اللانهائية والقوة العظمى.
لو ركزت في قصة خروج شعب بني إسرائيل من مصر هتلاقي ربنا كان صاحب الحل المدهش واللي محدش يقدر يعمله ولا ينفذه غيره.
أنه شق البحر قدام الشعب وموسى النبي علشان يعدوا بسلام، ولما فرعون حاول يلاحقهم غرق، لكن الشعب عبر بسلام وقدر يوصل بر الأمان.
متخافش طول ما انت متمسك بربنا، وطول ما أنت واثق من قدراتك ومتمسك بأحلامك، بما أن هم دول اللي هيضمنولك فعلا توصل للي نفسك فيه. متخافش، لأنك هتنجح وتوصل لنهاية الرحلة بسلام وتحس بالسلام النفسي والاتزان النفسي.
بدعيلك تفضل فرحان وتفضل مبسوط في حياتك طول الوقت، وبدعيلك توصل للسلام النفسي اللي بتحلم بيه.
وتعيش لحظات الاتزان النفسي ولحظات الربيع اللي بتبدأ يوم ٧ برمهات في التقويم القبطي، وتعيش كل لحظة وأنت

سعيد.. تعيش متمتع بالحب.. متمتع بالسلام.. متمتع بشعور أن ربنا ساندك وبيكمل معاك كل طرقك.

تم بحمد الله.

الحادي عشر من نوفمبر ٢٠١٩

o o o

انتهى كدا وقت النظري

جه دلوقتي وقت التنفيذ ;(

شكر لابد منه

لوالدي.. مصدر إلهامي وقوتي من يوم ما جيت للدنيا
لوالدتي.. اللي متحملة عيوبي وشايفاني غزال –ايوة عارف أني قرد!-
لاخواتي، جايز بنتخانق كتير لكن مقدرش أنكر دوركم في حياتي♥
للولي♥، بوصلتي ورحلتي والحياة بأكملها في عيني.
ماما **شيرين هنائي**، انتي السبب في أني أكمل كتابة كتاب لآخره، ربنا يرحم أستاذنا كلنا د. أحمد خالد توفيق، ويجعلك فعلاً خير خلف لخير سلف.
دينا، وجودك فرق جداً
فيولا يسري، لولاكي كان الكتاب مخرجش للنور، ربنا يديمك سند للكل
محمد عصمت، **سامي ميشيل** و **أحمد مسعد**، أثبتوا أن مش شرط يكون الإخوات من نفس الأم والأب
ديفيد المصري و **هاني جرجس**، جايز قصرت في حقكم كتير لكنكم اخواتي اللي مستغناش عنكم
عم **أبهج أديب**، مفيش قعدة قعدناها غير لما كانت بتشجعني أني أكتب.. جايز في يوم تفتخر بيا زي صديق عمرك د. أحمد خالد توفيق

محمد شاكر.. ابراهيم خطاب.. محمد حمودة.. محمد زكريا، التدريب معاكم ممتع جداً، والتعلم على ايديكم أمتع.

أبائي أصحاب النيافة.. **الأنبا ديمتريوس** أسقف ملوي.. **الأنبا مكاريوس** أسقف المنيا.. **الأنبا ماركوس** أسقف دمياط ورئيس دير السيدة دميانة.. لكل منكم محبة خاصة في قلبي ❤

أبائي الكهنة الأحباء، **القس بيشوي حلمي**، شكراً لدعمك لي، **القس فيلوباتير زكي**، شاكر أبوتك الدايمة ليا، **القس رافائيل نظمي**، شكراً لأنك أول حد سمح لي أتكلم قدام الناس وشجعني، **القمص شنودة فؤاد**، يعلم الله كم تشتاق نفسي لأيام الجلوس قربك والخدمة معك.

أساتذتي في الصحافة، أستاذة **أماني عبده**، الأستاذة **أماني موسى**، الأستاذة **رانيا نور** والأستاذة **باسنت موسى**، الأستاذة **سالي عاطف**، الأستاذ **اسلام حامد**، صديقي **محمود المملوك**، صديقي وأخي الأكبر **عمر طاهر**، صديقي الجميل **تامر عبده آمين**، منكرش فضلكم عليا من وأنا لسة عيل صغير

شكراً **لينا النابلسي** .. شكراً **محمد صادق** .. شكراً **أحمد مهنى** .. نصايحكم غالية جداً

شكراً الكاتب **أحمد رامي** وصفحة "**بتاع تنمية بشرية**" أنتوا ضهر وسند حقيقي ليا ❤

شريف محمد ... **مينا رزق**... **صلاح عبد الرحمن** ... شباب مارمرقس بروسيا .. **جروب ٣٩ أسنان جامعة تشوفاش**، أنتوا اخواتي اللي مش حاسس بسببهم بغربة

Chuvash State Universty, I'm proud of being a student here

Fr. Basile Pasquiet, You Are my Father in Cheboksary

شكراً لـ١٣٠,٠٠٠ متابع على حسابي على الفيس بوك، لولا محبتكم مكنتش قدرت أكون حاجة.

ο ο ο



عن الكاتب

- من مواليد القاهرة ٢ أكتوبر ١٩٩٨
- طالب بكلية الطب جامعة تشوفاش - روسيا
- مدرب حياة معتمد من الأكاديمية الفرنسية للتدريب والاستشارات
- أخصائي المشورة بالأكاديمية الفرنسية للتدريب والاستشارات
- مستشار نفسي وأسري معتمد من **Capital Academy**
- حاصل على **NLP Diploma** من المركز الهولندي للتدريب
- دبلوم التطور المهني (مؤسسة إدراك)
- دبلوم التغذية و الصحة (مؤسسة إدراك)
- دبلوم المدينة العربية المعاصرة (مركز دراسات البنية التحتية)
- دورة تحليل الفراسة خمس مستويات**(CTCHD)**
- دبلوم تدريب المعلمين**(CTCHD)**

- دبلوم علم بثقة (أكاديمية الملكة رانيا)
- دبلوم وممارس موارد بشرية**(CTCHD)**
- دبلوم محاور النجاح الستة (الجامعة الإمريكية ببيروت)
- برنامج إدارة المشاريع (جمعية أصحاب المشاريع - الأردن)

للتواصل مع الكاتب

بولا وجيه

www.PWagih.com

f/PWagih

/PaulaWagih

Pwagih@hotmail.com

الفؤاد
للنشر والتوزيع